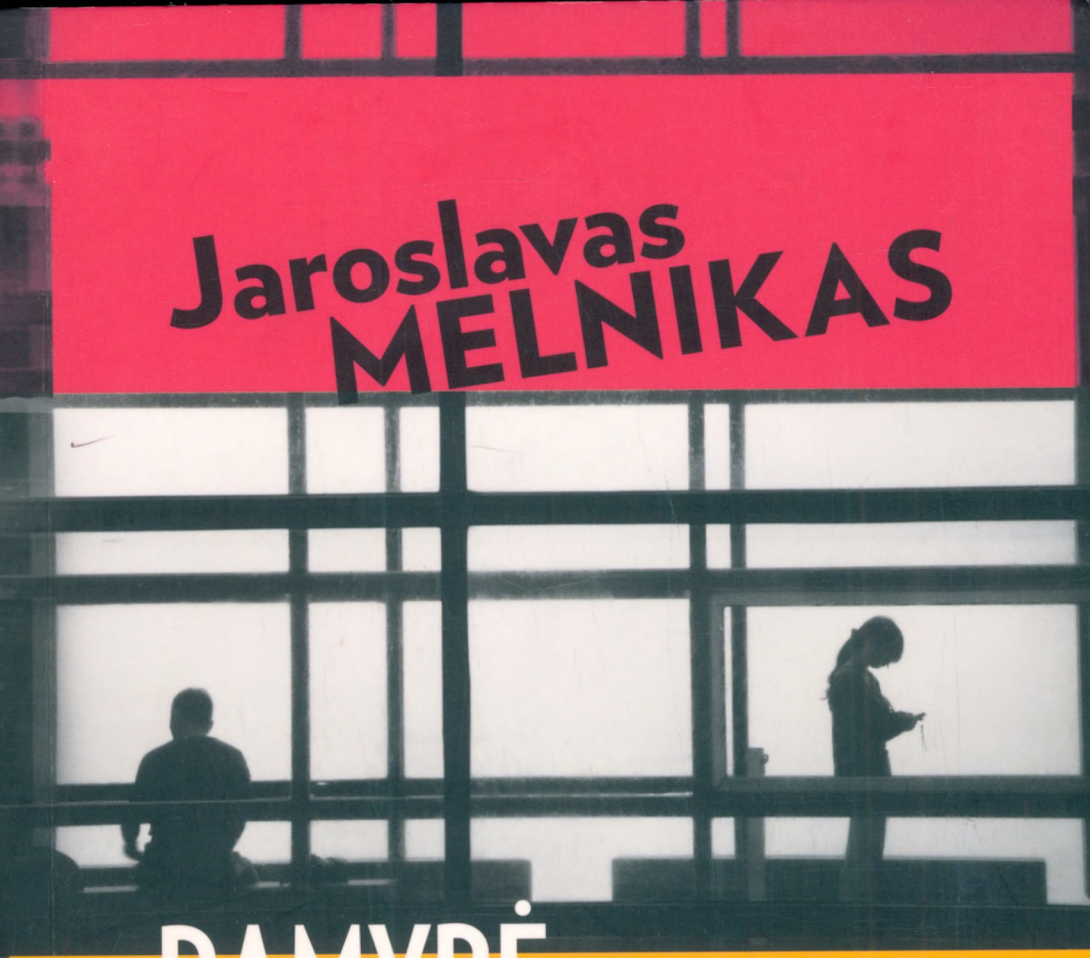
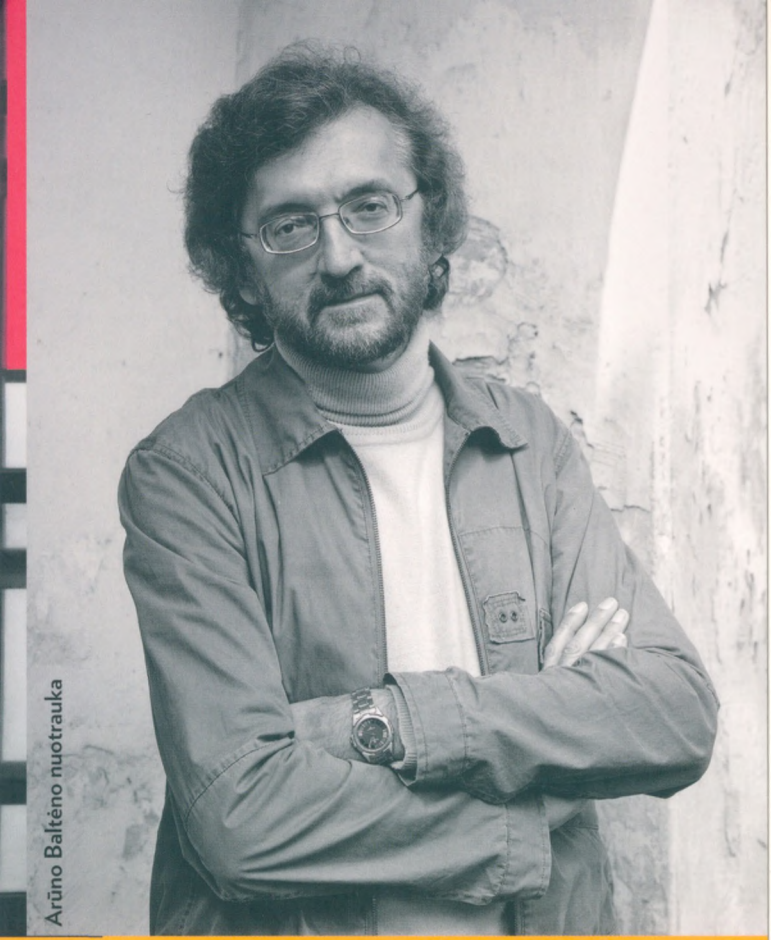
Jaroslavas MELNIKAS



RAMYBĖ PROBLEMIŠKAME PASAULYJE

50 nepaprastų situacijų ir patarimai, kaip jas lengvai išspręsti

Alma littera



Arūno Baltėno nuotrauka

Žinomas rašytojas ir psichologas Jaroslavas Melnikas ilgą laiką dirbo Lietuvos ir užsienio moterų žurnaluose, tvarkė psichologijos skiltis, pasirašydamas įvairiais slapyvardžiais. Prancūzų žurnale *ELLE* kuravo skiltį *PSICHO*.

Autoriaus knygos „Paryžiaus dienoraštis“, „Moters laimės enciklopedija“ ir „Gyvenk be kompleksų“ tapo bestseleriais Lietuvoje. Anksčiau išleistos dvi jo psichologinės knygos („Gyvenimas be globos, arba Kaip išgyventi Lietuvoje“ ir „Moteris, vyras ir meilė“), pasirašytos slapyvardžiu, taip pat sulaukė didžiulio populiarumo.

Jaroslavas
MELNIKAS

Ramybė problemiškame pasaulyje

50 nepaprastų situacijų ir patarimai, kaip jas lengvai išspręsti

Alma littera
VILNIUS / 2015

UDK 159.947.2
Me-126

Šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo ir mokslo įstaigų bibliotekose, muziejuose arba archyvuose, draudžiama mokslinių tyrimų ar asmeninių studijų tikslais atgaminti, viešai skelbti ar padaryti viešai prieinamą kompiuterių tinklais tam skirtuose terminaluose tų įstaigų patalpose.

ISBN 978-609-01-2121-4

© Jaroslavas Melnikas, 2015
© Nuotraukos, Jung Hsuan | „Shutterstock“
© Leidykla „Alma littera“, 2015

Kas yra ramybė

Mūsų gyvenime nėra nieko vertingesnio už ramybę. Tik būdami ramūs esame patys savimi. Bet kaip ją pasiekti?

Labai paprastai – patekus į bet kokią situaciją, reikia ją suprasti ir žinoti, kaip rasti išeitį. Sunerimstame, puolame isterijon, nes nesuprantame, kas su mumis dedasi. Kur mes esame.

Taigi kasdien patenkame į vienokią ar kitokią situaciją. Vyras negali susirasti darbo. Dukra susvetimėjo. Pastebėjote pirmąsias raukšles ir išsigandote senatvės. Ar vykti vienai į kelionę? Vyras lanko pirmąją žmoną...

Jei tai neįvyko šiandien, niekas neapdraustas, kad tai nenutiks rytoj. Vyrą atleido, o dukra nepastebimai nutolo.

Turime pasirengti tipiškoms situacijoms, į kurias galime patekti patys ar mūsų artimieji. Be to, joms pasirengę geriau suprasime savo draugus, giminaičius, kolegas, kai ir jiems tai nutiks.

Apie tai ir dešimtis kitų aktualių temų galima daug kalbėti, bet nėra laiko ilgiems straipsniams skaityti. Pastebėjau, kad vis dažniau skaitytojai renkasi trumpus tekstus, kuriuose nėra bereikalingų žodžių, bet pateikiami glausti paaiškinamai ir patarimai. Penkios psichologijos minutės kiekvienai temai!

Mūsų gyvenimas – situacijų kaleidoskopas. Nebūtina visko skaityti iš eilės. Juk ir problemiški įvykiai mūsų gyvenime keičia vienas kitą be jokios logikos.

Skaitydamos šią knygą tarsi pasivaikščiosite po įvairias gyvenimo akimirkas, atpažinsite save ir apsiginkluosite žiniomis, kurios padės išsaugoti harmoniją sudėtingomis aplinkybėmis. Juk problemos niekada nesibaigia. Svarbu išmokti jas spręsti!

Moters sielos abėcėlė

1 situacija

ANTRASIS VYRAS 19

Ar antroji šeima turi daugiau šansų?

2 situacija

APKALBOS – GINKLAS PRIEŠ SILPNUOSIUS 24

Jeigu jus paveikė šmeižtas, vadinasi, stokojate paniekos šmeižikams. Stodami su kiekvienu iš jų į kovą (neva už teisybę), jūs tik rodote savo bejėgiškumą.

3 situacija

AŠ JO NEPRISILEIDŽIU 29

Ar galima vyrą bausti seksu?

4 situacija

BEDARBIS VYRAS – LAIMĖ? 34

Bedarbis vyras – psichologinė problema. Ją reikia spręsti atsargiai, atsižvelgiant į vyro psichikos ypatumus.

5 situacija

DRAUGĖ AR KONKURENTĖ? 39

Draugių nepasirinksi, bet ištekėjusi draugė visada mažiau pavojinga negu netekėjusi.

6 situacija
DUKTĖ SUSVETIMĖJO 44
Kaip išsaugoti pasitikėjimą, artimą ryšį? Blogiausia, kad apie tai susimąstome tada, kai pasitikėjimas jau sugriautas.

7 situacija
ESU PAMIŠUSI DĖL DARBO 48
Pastaruoju metu pajutau, kad darbe man geriau negu namie. Tai mane išgąsdino.

8 situacija
GYVENU BAISIOJE ŠALYJE? 53
Kol esu Lietuvoje, jaučiuosi nelaiminga, čia aš dūstu. Bet vos tik išvažiuoju į Vakarus, iškart atgyju, jaučiuosi žmogumi.

9 situacija
JAUČIUOSI VARGŠĖ 59
Kaip atsikratyti neturto komplekso.

10 situacija
JAUNAS SUTUOKTINIS 64
Kuo rizikuojate ir ką išlošiate.

11 situacija
JAM TO REIKIA DAUGIAU NEGU MAN 70
Jei seksualinis temperamentas nesutampa...

12 situacija
JO CHARAKTERIS – MOTERIŠKAS! 75
Nevyriško vyro privalumai ir trūkumai.

13 situacija
KAIP IŠGYVENTI BE PINIGŲ 80
Daugelis depresijos atvejų atsiranda todėl, kad netekęs mokamų malonumų žmogus lieka apskritai be malonumų.

14 situacija
KAIP TINKAMAI ILSĖTIS 85
Jei turite laisvo laiko, dar nereiškia, kad gerai pailsėsite.

15 situacija
KALĖDOS – KAIP IŠVENGTI... STRESO? 90
Šventinė nuotaika gali būti sugadinta, jei neatsižvelgsime į savo psichikos galimybes.

16 situacija
KAM DRAUGAUTI ŠEIMOMIS 95
Kita šeima – manosios veidrodis.

17 situacija
KELIAUTI VIENAI 100
Nuo kelionės vienai mus sulaiko kvailos baimės.

18 situacija
KETURIASDEŠIMTIES METŲ KRIZĖ 106
Kaip ir būnant keturiasdešimties išlikti jaunai?

19 situacija

KURORTINIS ROMANAS – NUSIKALTIMAS AR NEKALTAS NUOTYKIS? 110

Pirmasis jausmas, kurį patyriau pabudusi šalia jo, buvo siaubas: ką aš padariau?

20 situacija

MAN NESISEKA 115

Kaip kovoti su nesėkmėmis.

21 situacija

MANO VYRĄ GUNDO DARBE 120

Moterų apsuptyje vyro elgsena keičiasi.

22 situacija

MANO VYRAS ĮSIMYLĖJO 124

Susidūrėte su jausmu, o jausmai niekada nestovi vietoje.

23 situacija

MANO VYRAS MANE FOTOGRAFUOJA NUOGĄ 128

Jis mane labai myli. Tik myli jis kažkokia keista meile...

24 situacija

MYLIU SAVO DRAUGĘ 133

Pastaruoju metu su manimi dedasi kažkas keista. Kai apsikabinu ją, man norisi verkti.

25 situacija

MŪSŲ TEISĖ LIŪDĖTI 138

Nemokėjimas liūdėti – infantilizmo bruožas.

26 situacija

NAUJIEJI METAI – TOLI NUO NAMŲ? 143

Sulaužyti gyvenimo stereotipus be galo sunku. Bet kartais tai vienintelis žmogaus išsigelbėjimas.

27 situacija

NEDĖKINGI VAIKAI 147

Vaikų nedėkingumas būna dvejopas: užtarnautas ir neužtarnautas.

28 situacija

NENORIU TURĖTI VAIKŲ 152

Ne visos moterys sukurtos motinystei?

29 situacija

NETEKAU GYVENIMO PRASMĖS 156

Jaunystėje man viskas buvo aišku, buvo konkretus tikslas: baigti mokyklą, įstoti į universitetą, ištekėti, nusipirkti butą. Visa tai įgyvendinta. Dabar tikslo nėra.

30 situacija

PALIKO NĖŠČIĄ MOTERĮ 161

Vienišų motinų skaičius Lietuvoje vis auga, ir nesuprasime, kodėl taip yra, jei neatsižvelgsime į vyrišką psichologiją.

31 situacija

PAVYDULIAUJU JO KOMPIUTERIUI 166

Seniau mes visi drauge eidavome į teatrą, vaikščiodavome parke. Visa tai išnyko.

32 situacija

POZA MŪSŲ GYVENIME 171

Pastebėjau, kad mane vertina tik tada, kai imu vaidinti kokį nors personažą.

33 situacija

SENI TĖVAI 176

Suprantu, kad to artumo, koks buvo tarp manęs ir tėvų vaikystėje, jaunystėje, jau niekada nebebus. Bet vis tiek laukiu iš tėvų dėmesio, užuojautos, net pagalbos. Ar tai gerai?

34 situacija

SESUO NUSIPIRKO NAMĄ, O AŠ GYVENU BENDRABUTYJE! 181

Psichologinės lietuviško pavydo ištakos.

35 situacija

SUSITIKIMAS SU ANYTA 186

Idealus variantas – šilti, bet ne egzaltuoti santykiai. Egzaltacija dažnai virsta neapykanta.

36 situacija

SUTUOKTINIUI PATINKA GRAŽIOS MOTERYS 190

Nelaikau savęs pavydžia, bet kartais nemalonu, kad vyras užsižiūri į kitas moteris.

37 situacija

SU VISAIS KARIAUJU 195

Moteris karys ir susitaikymo filosofija.

38 situacija

ŠEIMA BE SEKSO? 200

Kartais man atrodo, kad iš tiesų viskas normalu. Man ir pačiai jau nesinori jokių kūniškų malonumų, jau pamiršau, kas tai. Gal šeimoje nebūtinai reikia sekso?

39 situacija

ŠEIMOS RITUALAI 204

Mūsų jausmai mėgsta tęstinumą. Jei nėra tęstinumo, jie apmiršta. Ir niekas dėl to, be mūsų pačių, nėra kaltas. Ritualas – tai nuolatinė jausmų mankšta!

40 situacija

VAIKAI IR MŪSŲ INTYMUS GYVENIMAS 209

Ar pamatytas lytinis aktas gali traumuoti vaiką?

41 situacija

VAIKAS KEIKIASI: KĄ DARYTI? 213

Po pokalbio su dukra paaiškėjo, kad keiktis – tai būti šiuolaikiškai. Mano duktė, tiesa, prisiekė, kad ji to nedaro, tačiau tai manęs nenuramino.

42 situacija

VAIKAS NE NUO MANO VYRO 219

Jis įsitikinęs, kad tai jo sūnus. Kam man griauti savo ir jo laimę?

43 situacija

VASARA IR JŪSŲ EROTINIAI SAPNAI 224

Bijau savęs. Ar tik tie sapnai nereiškia, kad esu pasirengusi būti vyrui neištikima?

44 situacija

VASARĄ PASIDARAU NERVINGA 229

Jei neturite aiškaus plano, kaip praleisti atostogas, labai rizikuojate savo dvasine pusiausvyra.

45 situacija

VEDYBOS IŠ IŠSKAIČIAVIMO – PASITEISINA? 234

Tam tikro išsiskaičiavimo esama visada, net ir tada, kai prabyla jūsų jausmai.

46 situacija

VYRAS MOTERŲ KARALYSTĖJE 238

Jaučiu, vyrui stinga vyriško bendravimo, bet nežinau, kaip jam padėti. Namie pastaruoju metu jis vis tyli, tai man nepatinka.

47 situacija

VYRAS DVIEM 243

Nežinau, kiek tai gali tęstis. Kiek galima slėpti nuo vaikų, kad jų tėvas lankosi pas svetimą moterį.

48 situacija

VYRAS TURI VAIKĄ SU PIRMA ŽMONA 247

Praėjus pusmečiui po mūsų vestuvių, Antanas pranešė, jog dukrai prasideda vasaros atostogos ir jis nori, kad ji pas mus pagyventų (gyvename mano bute).

49 situacija

VYRIŠKA DRAUGYSTĖ – GRĖSMĖ ŠEIMAI? 251

Vyras ir toliau susitikinėja su draugais, važinėja su jais žvejoti, vaikščioja gerti alaus į barą. Aš to nesuprantu.

50 situacija

VYRO DRAUGĖ 256

Paprastai, kai sakoma „vyro draugė“, turima omenyje jo meilužė. Bet jeigu ji tiesiog draugė?

1 situacija

ANTRASIS VYRAS

Ar antroji šeima turi daugiau šansų?

Štai jau antri metai, kai išsiskyriau su vyru. Maniau, gyvenimas baigtas. Negalėjau priprasti prie vienatvės. Trūko vyro ir intymia prasme. Tačiau po metų depresija praėjo, ir vėl ėmiau džiaugtis pasauliu.

Mano gyvenime atsirado įdomus vyras, siūlo tekėti. Bet aš bijau. Bijau, kad pasikartos šeiminiai košmarai. Sunku vėl patikėti vyru. Mano pirmasis sutuoktinis iš pradžių irgi buvo geras, paslaugus, dėmesingas. Bet jau po metų jis pradėjo ant manęs rėkti ir net mušti. Nors jį ir mylėjau, šeiminį gyvenimą prisimenu su siaubu.

Man prieš akis – ir karti draugės patirtis: ji ištekėjo antrąkart, o po metų vėl išsiskyrė. Dabar prisiekinėja, kad niekada daugiau nebetekės. Kalbina mane susirasti meilužį: tai neva visais atžvilgiais geriau. Meilužis į tave neturi jokių teisių. Gali jį išgrūsti pro duris kada panorėjusi. Ji apskritai nebetiki vyrais, tapo cinike.

Tačiau aš jaučiu, kad esu kitas žmogus. Niekada gyvenime neturėjau meilužių, neįsivaizduoju savęs kaip meilužės. Mano manymu, tai žemina moterį. Reikia slėptis nuo kitų, kažką daryti slapta... Tai apnuodys bet kokią laimę.

Nežinau, ką man daryti. Bijau, kad esu sukurta šeimos gyvenimui. Bet kiek turiu šansų neapsirikti antrą kartą? Ar gali antroji santuoka būti laiminga? Nuo ko priklauso sėkmė? Norėčiau išgirsti psichologo nuomonę.

Viktorija L., Panevėžys

Antroji santuoka – sudėtingesnė už pirmąją

Atrodytų, antroji santuoka visada turi būti laimingesnė už pirmąją. Žmonės jau patyrę, gali nekartoti buvusių klaidų. Deja, statistika kalba apie kitką. Pavyzdžiui, skyrybos po pirmosios santuokos Prancūzijoje sudaro 30 %. O štai nepatvarių antrųjų santuokų būna apie 40 %.

Kodėl taip atsitinka? Juk su jumis – naujas gyvenimo draugas, su juo viskas turi būti įdomu, tarp jūsų dar nėra susikaupusių nuoskaudų, dar daug romantikos... Taip, bet kaip ir jūs, dažnai ir kita pusė turi praeities naštą. Paskui jus velkasi seni ryšiai, prisiminimai, neurozės, šeiminio gyvenimo kompleksai. Nuo viso to išsilaisvinti antrojoje santuokoje labai sunku.

O jei pirmojoje santuokoje dar turėjote vaikų? Tuomet viskas dar sudėtingiau. Nepavyks visko pradėti nuo nulio! Iš jūsų ir jūsų partnerio reikalaujama daug pastangų, geros valios, pasiaukojimo: o kas nori aukotis pačioje santykių pradžioje?

„Jis nenorėjo pripažinti mano praeities, – pasakoja Ramunė T. apie savo antrąjį vyrą. – Nė nenorėjo girdėti, kad jau buvau ištekėjusi, neturėjau teisės paminėti pirmojo vyro vardo. Bet aš palaikiau santykius su buvusio vyro tėvais, kurie man buvo geri ir per konfliktą su sūnumi palaikė mano pusę. Negalėjau nutraukti santykių su jais. Bet tą turėjau daryti slapta nuo antrojo vyro. Taip pat jis nesuprato mano problemų intymiame gyvenime. Po pirmojo vyro ne taip lengva buvo priprasti prie naujo vyriškio...“

Deja, antroji Ramunės santuoka tvėrė tik dvejus metus. Ramunė neslepia, kad nutraukti antrąją santuoką jai buvo lengviau negu pirmąją. Ir tai irgi yra viena iš antrosios santuokos nepatvarumo priežasčių. Kartą žengę ryžtingą žingsnį, jūs lengviau jį pakartojate. O trečią kartą – dar lengviau...

Žinoma, galima pateikti daugybę sėkmingų antrųjų santuokų pavyzdžių. Bet mes kalbame apie tendenciją. Antroji santuoka turi daug daugiau šansų subyrėti negu pirmoji. O kad taip nenutiktų, nereikia skubėti su antrosiomis vedybomis. Būtina padaryti nedidelę (nors metų ar dvejų) pertrauką. Reikia pagyventi viengungišką gyvenimą, kad sugrįžtum galutinai į save, atnaujintum savąjį „aš".

Juk taip dažnai pirmojoje santuokoje partneris, ypač moteris, netenka didelės dalies savojo „aš". Daiva K. prisimena: „Iki santuokos daug piešiau, net surengiau dvi nedideles parodas. Tačiau ištekėjus vyras nepalaikė mano pomėgio. Atsirado vaikai, darbas, buitis. Įsisukau į tą ratą. O kai atsipeikėjau – man jau buvo keturiasdešimt." Po skyrybų Daiva, nerasdama sau vietos, vėl stojo prie molberto, ėmė lankyti piešimo kursus.

Per trejus metus ji tapo rimta dailininke, išgarsėjo Lietuvoje. Senąjį darbą metė. Dabar ji žinojo, kad jos antrasis vyras būtinai bus iš tų, kurie supranta jos pomėgį. Taip ir atsitiko. Naujasis jos vyras neprieštarauja, kad ji eina į dirbtuves piešti, su malonumu lankosi jos parodose. O jeigu Daiva būtų ištekėjusi iškart, taip ir nebūtų savęs iki galo pažinusi, nesužinojusi, ko nori, ko laukia iš naujojo vyro.

■

Antrosios santuokos trukdys – vaikai

Vaikai iš pirmosios santuokos irgi gali trukdyti. Paprastai jie smarkiai išgyvena tėvo ar motinos išėjimą. Dažniausiai pamotės arba patėvio pasirodymą savo namuose jie priima priešiškai. Jie turi užkariauti vaiko širdį, o tam prireiks daug laiko ir kantrybės. Reikia mokėti susidoroti su savo savimeile, kęsti vaiko kaprizus.

„Mus išskyrė duktė, – sako Miglė L. – Alvydas, mano antrasis vyras, iš pradžių darė viską, kad pakeistų jai tėvą. Bet ji labai mylėjo ir tebemyli savo tikrąjį tėvą, susitinka su juo kiekvieną savaitę. Nors jai tik septyneri, ji pareiškė, kad jai nereikalingas antrasis tėvas, kad ji nenori jo matyti namie. Kartą ji pripylė vandens į batus, kitą kartą tyčia ištepė Alvydo kostiumą uogiene. Alvydas kentė, bet galiausiai nebeištvėrė. Nepadėjo ir psichiatras – jis pasakė, kad mergaitę stipriai traumavo skyrybos ir kad ją reikia palikti ramybėje. Dėl dukters vėl gyvenu viena. Alvydas sukūrė kitą šeimą."

O štai kitas pavyzdys. Linas M. labai patinka Marijos K. sūnui, jis berniuką išmokė dirbti kompiuteriu, žaidė su juo futbolą, drauge važinėdavosi dviračiais. Linui tiesiog pasisekė. Tikrasis berniuko tėvas buvo girtuoklis ir mažai skyrė sūnui dėmesio. Jūsų antrasis vyras visada turi daugiau šansų patikti jūsų vaikui, jeigu jo tikrasis tėvas buvo blogas.

■

Trukdo prisiminimai apie intymų gyvenimą su pirmuoju vyru

Dar vienas antrosios santuokos sunkumas – barjeras intymiame gyvenime, susijęs su atmintimi. „Pirmuosius mėnesius kaskart, kai mano naujasis vyras guldavosi ant manęs, visa susigūždavau. Negalėjau paimti į ranką jo lyties, apimdavo kažin kokia baimė. Negalėjau atsikratyti jausmo, kad tai mano pirmasis vyras, su kuriuo išgyvenau dvylika metų", – kalba Ignė G.

Jeigu su žmogumi intymiai gyvenote dešimtmečius, tai jums dar gyvas to žmogaus kūno pojūtis. Intymiame gyvenime pažįstate savo prigimties gelmes ir vyro įvaizdis ilgam išlieka pasąmonėje. „Kartais man atrodo, kad mes mylimės trise, – prisipa-

žįsta Ignė. – Mano pirmasis vyras tarsi yra mudviejų artumo su antruoju dalyvis.“

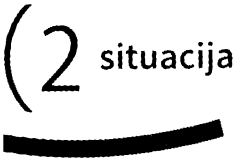
Galima duoti vieną patarimą: iš pradžių tai normalu, reikia apsišarvuoti kantrybe. Jei galite, nepasakokite naujajam vyrui apie savo jausmus (daugeliui vyrų tai sukels susierzinimą, kompleksus), laikas turi sustatyti viską į savo vietas.

■

Kaip elgtis su antruoju vyru

Psichologo patarimai:

- Pasistenkite mažiau prisiminti pirmąją santuoką.
- Niekada nelyginkite vyrų („mano pirmasis vyras mokėjo suremontuoti čiaupą“, „mano pirmasis vyras buvo man švelnus“).
- Nelaukite iš antrojo vyro, kad jis iškart būtų idealus, padėkite jam užaugti iki jūsų idealo.
- Jei norite antrąkart ištekėti ir jūsų būsimasis vyras turi vaikų iš pirmos santuokos – gerai pagalvokite, ar sutinkate juo dalytis su vaikais.
- Nusiteikite, kad iš pradžių bus nelengva, ypač intymiais klausimais: negalite neprisiminti pirmojo vyro, o jūsų antrasis vyras galbūt prisimins intymias akimirkas su pirmąja žmona.
- Padarykite tarp dviejų santuokų bent metų ar dvejų pertrauką, kad suprastumėte, kas tokia esate, ko jums reikia iš gyvenimo ir iš antrosios santuokos.
- Prisiminkite, kad turite pati gerokai pasikeisti po skyrybų, pažiūrėti kritiškai į save, kad nepakartotumėte pirmosios santuokos klaidų (be tokio kritiško požiūrio gali pasikartoti pirmosios santuokos scenarijus!)



APKALBOS – GINKLAS PRIEŠ SILPNUOSIUS

Jeigu jus paveikė šmeižtas, vadinasi, stokojate paniekos šmeižikams. Stodami su kiekvienu iš jų į kovą (neva už teisybę), jūs tik rodote savo bejėgiškumą.

Daug kentėjau nuo šmeižto. Galima sakyti, kad šmeižtas sugadino man gyvenimą. Vyras mane paliko, kai „gerieji žmonės" papasakojo jam, kad aš jam neva esu neištikima su savo viršininku (nors mes buvome tiesiog geri draugai). Paskui mane apjuodino... prieš viršininką: neva aš leidau apie jį gandus, kad jis vedąs „dvigubą buhalteriją". Nors apie tai kalbėjau ne aš, o kita bendradarbė. Nuėjau ir tiesiai pasakiau, kad mane apšmeižė. O tai buvo priimta... kaip mano kaltės įrodymas (mat aš išsigandau ir nutariau pasirodyti „švari").

Netrukus buvo revizija, ir viršininkas vos neišlėkė iš darbo. Ėmė kalbėti, kad tai aš užsiundžiau jam reviziją. Mažinant etatus, mane atleido pirmą...

Dabar dirbu kitoje vietoje, bet ir ten jau bandė mane apšmeižti. Pati auginu sūnų, jam penkeri metai. Ir kuo čia dėtas mano sūnus? Kam jį čia painioti? Kartą viena bendradarbė man sako: o žinai, skyriuje kalba, kad lupi savo sūnų. Tai man buvo kaip vandens kibiras ant galvos. Kas kalba? Kokia čia nesąmonė? Nagi visi. Tarsi girdėjo, kad jį muši diržu ir kad gali iš tavęs atimti motinystės teises.

Tokius dalykus išsigalvoti! Niekada savo sūnaus nė piršteliu nesu palietusi, myliu jį labiau už viską pasaulyje. Tiesiog pravirkau dėl tokių kalbų. O paskui vos nekibau į plaukus moteriai, kuri, anot

mano pažįstamos, ir skleidė tą melą. Kilo skandalas. Deja, nieko neįrodžiau. Mane tarsi užjautė, bet akyse mačiau abejonę: o kas ją žino, gal ji ir lupa savo sūnų... Kaip galima kovoti su šmeižtu, kai apie tave išsigalvoja nebūtus dalykus, o kiti žmonės tuo tiki?

Inga M., Klaipėda

Išmintinga... su šmeižtu nekovoti. Jį reikia ignoruoti. Bet tam būtina atlikti didelį psichologinį darbą (tą ne kiekvienas sugeba padaryti).

Jeigu jus apšmeižė, pirmiausia nusiraminkite. Ašaros, pyktis, pasipiktinimas čia nepadės. Pažiūrėkite, kaip elgiasi žinomi politikai. Ko tik apie juos nerašo: ir kad jie kyšininkai, ir kad donžuanai, ir net kad homoseksualai. O kiek kartų už šmeižtą buvo paduota į teismą? Kaip manote, kodėl tokie įtakingi žmonės nesibylinėja, nereikalauja atsiprašyti?

Pirma, jie neskaito tų laikraščių, kurie gali apie juos tokius dalykus parašyti. Antra, jie jaučiasi taip „aukštai pakilę", kad šmeižtas dažniausiai jiems tarsi menkas uodo įkandimas (o jie jaučiasi drambliai). Suskauda, bet tik sekundę. Ir nėra prasmės jį vaikytis mėnesius, kad užmuštum.

Jeigu jus paveikė šmeižtas, vadinasi, stokojate tokios paniekos šmeižikams. Stodami su kiekvienu iš jų į kovą (neva už teisybę), jūs tik demonstruojate savo bejėgiškumą. Juk šmeižikas tik ir trokšta išvesti jus iš kantrybės, sugadinti jums gyvenimą.

Įsidėmėkite: bet koks šmeižtas kyla iš pavydo. Jeigu paaukštino jūsų pareigas, bendradarbiai, kurie liko „apačioje" (ypač tie, kurie svajojo apie jūsų vietą!), labai dažnai iškart ima skleisti paskalas apie jus. Idealių žmonių nėra, kiekvienas gali padaryti klaidų: bet dabar jūsų klaidos bus išpūstos, pagražintos. O jei klaidų ne-

sugebės rasti, apie jus ką nors tiesiog sukurs. Beje, kuo melas bus absurdiškesnis, tuo greičiau jis pasklis, tuo labiau juo tikės (ir tuo labiau jis jus žeis).

Ne taip apmaudu, jei sureikšmino jūsų trūkumą. Bet jeigu jį išsigalvojo, išlaužė iš piršto? Apie Dovilę T. (ji kaip tik gavo stažuotę į Kanadą) ėmė kalbėti, kad ji serga AIDS. Tarsi matė, kaip ji užėjo į Priklausomybės ligų centrą. Tai buvo tiesa: jis ėjo ten pažymos, kad... nėra įtraukta į įskaitą. Pažymą reikėjo pateikti poliklinikai, kad gautum leidimą laikyti vairuotojo teises...

Kaip pasielgė Dovilė, sužinojusi apie tokią nesąmonę? Jis sukvietė visą skyrių ir visiems pareiškė, kad neserga AIDS? O gal ji ėmė ieškoti moters, kuri paskleidė gandus? Nieko panašaus! Ji nusišypsojo: tegul sau kalba, o pati po trijų mėnesių išvažiavo į Kanadą pusei metų. Kai grįžo, liežuvavo jau apie kitus žmonės. Ji paskalūnėms neberūpėjo.

■

Gyvenkite savo gyvenimą

Gyventi savo gyvenimą ir nekreipti dėmesio į šmeižtą – geriausias patarimas, kurį galima duoti nukentėjusiam. Apie jus skleidžia gandus, kad turite meilužį? „Mane tai visuomet linksmina, – sako 32 metų Milda A. – Man net patinka, kad į mane taip žiūri. Iškart pasidariau paslaptinga, traukiu dėmesį... Iš visko galima turėti naudos, net iš šmeižto. Pasakiau apie tai vyrui: jis irgi nusišypsojo.“ Ar gali šmeižtas užnuodyti gyvenimą tokiam žmogui kaip Milda?

O štai apie Tomą kalba, kad jo firma bankrutuoja. Gandus skleidžia konkurentai. Bet Tomas nekreipia dėmesio: teisintis – vadinasi, pritraukti dar daugiau dėmesio į save. Dalis klientų gal-

būt ir patikės gandais. Bet kita dalis liks ištikima ir toliau naudosis jo firmos paslaugomis. Prabėgs keletas mėnesių, metai – ir visi supras, kad gandai buvo nepagrįsti. Jeigu jo firma turėjo bankrutuoti, jau būtų bankrutavusi. Dabar, antrą kartą, apkalbos nesuveiks.

Pavydas, konkurencija yra pagrindiniai šmeižto šaltiniai. Pažvelkite į tai kaip į neatskiriamą gyvenimo dalį, filosofiškai. Lietus jums irgi nepatinka, bet imate skėtį ir einate tvarkyti reikalų. O ten, žiūrėk, ir saulutė pasirodė. Ar galima kovoti su lietumi? Ar yra prasmė?

Nuraminkite save, kad šmeižto gyvavimo trukmė – ribota. Žmonės negali apie tą patį kalbėti savaites, mėnesius ir metus. Visada atsiras kitas žmogus, apie kurį reiks paliežuvauti, ir jūs liksite šešėlyje.

Didžiausia šmeižto žala – jis atitrauks jus nuo gyvenimo, nuo jo uždavinių... Pasitaiko, kad šmeižtas atsiliepia sveikatai (daugelis žmonių taip išgyvena, kai apie juos „prišneka“, kad suserga įvairiomis rimtomis ligomis dėl ilgalaikio streso ir nusilpusios imuninės sistemos!).

Ir toliau siekite savo tikslų nekreipdama dėmesio į tai, ką apie jus kalba, užsiimdama savo vaikais, vyru, namais, darbu, – štai kur slypi paprasta išmintis.

■

Kovokite, kada tai rimta

Tik vienu atveju verta kovoti su šmeižtu: kai tiesiogiai užgaunama jūsų garbė, kai nukenčia jūsų materialiniai interesai. Ramunės viršininkė, kuri jos nemėgo, apkaltino ją vagyste. Ramunė padavė viršininkę į teismą. Teismas nerado Ramunės kaltės ir pripažino viršininkę kalta dėl šmeižto.

Buvusi Lauros vyro žmona ėmė pjudyti savo konkurentę: skleidė apie ją pačius neįtikinamiausius gandus. Galiausiai nuo to ėmė kentėti jos vaikai, šmeižtas paveikė ir vyrą (nors jis tuo ir netikėjo). Ant kortos buvo pastatyta asmeninė laimė. Dėl to Laura padavė šmeižikę į teismą (ji laimėjo procesą ir konkurentė nusiramino).

Įsidėmėkite, jeigu nusprendėte kovoti, nenusileiskite iki šmeižikų metodų. Kreipkitės tiesiai į teismą! Tai greitai išblaivo pavyduolius: jie net ima jus gerbti (nes pradeda bijoti).

■

Jeigu jus apšmeižė

Psichologo patarimai:

- Nedarykite tragedijos: tai ne itin malonu, bet ir ne infarktas ar avarija (jūs nei pirma, nei paskutinė).
- Nesiaiškinkite, „kas tą padarė“: tai nieko neduos. O jus įtrauks į nereikalingą aistrų sūkurį.
- Neleiskite, kad šmeižtas prie jūsų priliptų: neaptarinėkite jo detalių su draugėmis, nesiteisinkite, nesipiktinkite.
- Geriausias ginklas – nepastebėti apkalbų.
- Geriausias priešnuodis – pažvelgti į prasimanymus su humoru.

3 situacija

AŠ JO NEPRISILEIDŽIU

Ar galima vyrą bausti seksu?

Mano vyras žino, kad geriau su manimi nesipykti, nes naktį jam teks miegoti atskirai. O jeigu jis ir atsigula šalia manęs, neprisileidžiu jo, neleidžiu suartėti. Kai pykstu ant vyro, nesuteikiu jam seksualinio pasitenkinimo. Ar teisingai elgiuosi? Vyras sako, kad neturiu teisės to daryti, nes privalau atlikti „vedybinę pareigą". Mano nuomone, aš nieko neprivalau.

Turiu draugę, kuri atsiduoda vyrui, net jeigu jie yra susipykę. Manau, ji tiesiog savęs negerbia, jei leidžia taip elgtis. Jie nesikalba visą dieną, o naktį vyras ateina pas ją, suartėja su ja, patenkina savo poreikius, ir jie vėl nesikalba visą dieną. Į ką tai panašu? Žinau, kad Lietuvoje daugelis moterų taip elgiasi. Tarsi jų kūnas būtų ne jų, o vyro nuosavybė. Vyrai mums, moterims, primetė tą jausmą.

Mano šeimoje yra viskas kitaip – vyras turi užsitarnauti, kad jam atsiduočiau. Jeigu jis blogai elgiasi, nieko negauna. Jeigu jis mane aprėkė dieną, tai puikiai žino, kad tris dienas nepatirs jokių malonumų. Mėgstu įsižeisti, o jis vaikšto aplink mane, padlaižiauja (net gėles dovanoja!). Galiausiai nusileidžiu ir duodu jam savimi pasinaudoti. Kai kurie mano pažįstami smerkia tokį mano elgesį. Jie sako, kad rizikuoju. Pavyzdžiui, kad vyras gali susirasti prostitutę. Ir tegul! Kam man toks vyras, kuris iškart bėga pas prostitutę? Jis puikiai žino, kad paskui su juo nė dienos negyvenčiau. O ką apie visą tai mano psichologas?

Marina L., Šiauliai

Jūsų kūnas priklauso ne vyrui, o jums

Ar galima atsisakyti užsiimti seksu su vyru? Ar galima atstumti vyrą, jeigu nėra noro mylėtis? Ne tik galima, bet ir reikia! Tai gali būti tiek medicininės problemos (menstruacijos, fiziniai negalavimai), tiek psichologinės (kai moteris įsižeidžia ant vyro, negali jam atleisti, kai ji tiesiog susirūpinusi, pavargusi ir jai mylėtis nė motais). Tradicinė lietuvių kultūra primeta kitą poziciją: patenkinti vyro seksualinius poreikius, nesvarbu, kokia moters fizinė būklė ir santykių kokybė.

Tai susiję su moters požiūriu į savo kūną. Tūkstantmečiais moteris buvo laikoma vyro nuosavybe, ilgą laiką ji neturėjo jokių teisių. Iki Antrojo pasaulinio karo net Prancūzijoje moteris neturėjo teisės balsuoti ir atsidaryti sąskaitos banke. O ką jau kalbėti apie ne tokias demokratiškas šalis? Moters kūnas irgi buvo laikomas vyro nuosavybe, kuria jis naudojosi nesiklausdamas.

Tačiau XX amžiaus pabaigoje Vakarų Europoje moterys ėmė žiūrėti į savo kūną kitaip. Tapo madinga pabrėžti, kad „mano kūnas priklauso man ir tik man". Moterys tapo egoistiškesnės, bet kartu privertė vyrus su jomis skaitytis.

Marina visiškai teisi sakydama, kad negalima leisti vyrui suartėti, jei pati moteris to nenori. Pateikime štai tokį pavyzdį. Rasa L. ir Laimis G. jau treji metai yra išsiskyrę. Jie nebeturi nieko bendra, išskyrus butą Vilniuje, kurio negali išsikeisti. Kiekvienas gaminasi valgį sau. Tačiau naktį Laimis beldžiasi į Rasos duris ir mylisi su ja. Rasa neprotestuoja, nes mano, kad kol jie gyvena drauge, jis vis dar turi į tai teisę. Rasa supranta, kad taip neturi būti, bet sykiu neteikia tam ypatingos reikšmės. Ji mano, kad jai nuo to blogiau nebus. Tačiau nepastebi, kaip nuo tokio požiūrio nukentėjo jos asmenybė. Buvęs vyras praktiškai sugniuždė jos

orumą, atėmė savigarbos jausmą. Bet kuri save gerbianti moteris turėjo neleisti jam intymiai suartėti.

■

Kitas kraštutinumas

Tačiau pasitaiko ir kitų kraštutinumų. Vilma D. iš Klaipėdos – labai nepriklausomo charakterio moteris. Jos būsimasis vyras Algis R. turėjo dvejus metus prašyti jos rankos, kol ji sutiko. Taip jau išėjo, kad šeimoje pinigus uždirba tik Algis. Kai Vilma nori ką nors sau nusipirkti, ji yra priversta prašyti vyro pinigų. Tačiau vyras gana šykštus ir dažnai pinigų neduoda. Tada Vilma jo neprisileidžia! „Jeigu jis man neduoda pinigų naujiems džinsams, aš jo irgi neprisileidžiu savaitę. Pirmosiomis dienomis jis laikosi, o paskui pasidaro nervingesnis ir paprastai aš gaunu savo pinigus. Ir tada pasikviečiu jį į lovą."

Vilmai atrodo, kad toks elgesys yra normalus. „Mano kūnas priklauso man. Jis turi pinigų, o aš – kūną, kuris jam reikalingas. Mūsų padėtis lygiavertė." Vilma sutinka, kad tam tikra prasme ji prekiauja savo kūnu kaip prostitutės. „Bet tai visai kas kita, – mano ji. – Mes esame ištikimi vienas kitam, aš neturiu meilužių, jis irgi neskuba su kitomis moterimis. Tiesiog tokie mūsų santykiai."

■

Atsisakymas intymiai suartėti gali sustiprinti įsimylėjimą

Kodėl tokios šeimos dažnai ilgai išlieka patvarios? Kodėl vyrai neskuba palikti moters, kuri kartais atsisako su juo mylėtis? Mat moteris, kuri priešinasi vyro norui, neretai tampa seksualiai patraukli! Viena vertus, ji užgauna vyrišką savimeilę (ir čia

ji rizikuoja). Kita vertus, savo elgesiu žadina archajišką vyrišką instinktą. Gyvūnų pasaulyje patelė visada iš pradžių atstumia patiną, neleisdama jam suartėti, kartu kurstydama jo apetitą. Užtat kai galiausiai suartėjama, patiniškas instinktas prasiveržia su jėga, reikalinga tam, kad įvyktų apvaisinimas.

Tokia gamtos išmintis. Tos moterys, kurios atsisako intymiai suartėti su savo vyrais, nesąmoningai kartoja tokią elgseną. Kad vyras geistų moters, ji turi būti vienaip ar kitaip neprieinama. Jeigu moteris neturi savojo „aš" ir yra prieinama bet kurią minutę esant bet kokiai nuotaikai, vyriškas geismas silpsta. Taigi galima sakyti, kad vyrai, kurie pavergė savo žmonas, patys save ir nubaudė. Atėmė iš savęs naujumo jausmą ir pojūčių aštrumą.

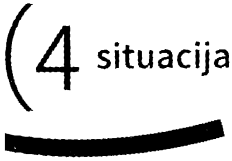
■

Vyras neturi teisės reikalauti sekso, kai:

- esate pavargusi,
- sergate,
- jums menstruacijos,
- esate labai priešiškai prieš jį nusiteikusi (atvirkščiai, esant nedideliam susierzinimui, lytinis aktas veikia teigiamai ir leidžia lengvai susitaikyti),
- aplinka jums yra stresinė (už sienos svečiai arba vaikai, gamtoje, lifte, balkone ir t. t.),
- esate psichologiškai nepasirengusi (galva užimta problemomis, po penkių minučių reikės bėgti į darbą ir t. t.),
- norite miego (nebijokite pasakyti: „Atleisk, labai noriu miego, gal geriau rytoj?").

Atsargiai:

- neverta atsisakymo paversti universalia priemone pasiekti savo, naudotis tuo kiekviename žingsnyje (vyrui galiausiai tai gali nusibosti),
- neverta bausti vyro, jeigu jis jums neduoda pinigų, nenupirko geidžiamo daikto (tai pastūmėja santykius į visai kitą, merkantilišką lygmenį),
- rūpinkitės gražiais santykiais: jeigu atsakote, tegul tam būna rimta ir pagrįsta priežastis (menstruacijos, sveikatos būklė, nuovargis, stipri nuoskauda),
- pageidautina paaiškinti vyrui, kodėl atsisakote su juo suartėti (daugelis vyrų nesugeba patys atspėti, jie gali pagalvoti, kad jūs tiesiog iš jo tyčiojatės),
- jei atsakote vyrui keletą mėnesių iš eilės, nuspręskite, ar apskritai norite su juo gyventi (tokiu atveju geriau išsiskirti),
- jei norite laikyti vyrą „ant pavadėlio“, kaitaliokite retą atsisakymą su kvietimu: tai kursto jo geismą ir verčia priimti jus kaip dovaną.



BEDARBIS VYRAS – LAIMĖ?

Bedarbis vyras – psichologinė problema. Ją reikia spręsti atsargiai, atsižvelgiant į vyro psichikos ypatumus.

Štai jau pusę metų gyvename iš mano atlyginimo. Vyras rūpinasi namais, virtuve, vaikais, o aš uždirbu pinigus. Manau, vyras laimingas. Aš – tuo labiau. Bet kaskart, kai jis būna suirzęs, aš galvoju: ar normalu, kad vyras sėdi namie? Galbūt jis kenčia nuo nevisavertiškumo komplekso? Man taip labai patogu, bet gal jis slepia savo nepasitenkinimą? Kai kurie mūsų pažįstami, įtariu, šaiposi iš mūsų.

Audra T., Vilnius

Vis daugiau moterų Lietuvoje daro karjerą, steigia įmones, rodo iniciatyvą. Ir neretai jos patenka į situaciją, kurioje yra Audra. Kaip jaučiasi vyras, kurį išlaiko žmona? Ką daryti moteriai, turinčiai nepraktišką vyrą? Ar gali būti vyras laimingas, atlikdamas namie funkcijas, kurios paprastai laikomos moteriškomis?

■

Viskas priklauso nuo vyro charakterio

Jeigu jums teko vyras, kuris buvo išauklėtas būti paklusnus tėvams, jis su malonumu jūsų klausys. Jeigu vaikystėje jį vertė plauti indus, tvarkyti butą, prižiūrėti jaunesniuosius brolius ir seseris, jis tai darys su malonumu ir būdamas suaugęs. Žinoma, būti išlaikomam žmonos – psichologiškai nelengva. Bet yra vyrų, kuriems tai patinka.

„Jei moterį išlaiko vyras, tuomet suprantama, ką jai reiškia vyras bedarbis, – sako keturiasdešimtmetė Jurga D. – Bet man viskas susiklostė kitaip. Mano vyras, inžinierius, neteko darbo prieš penkerius metus. Kaip tik tada įmonėje, kurioje dirbau, man patikėjo svarbų postą. Šiandien esu įmonės generalinė direktorė, gaunu kelis tūkstančius eurų per mėnesį, dar premijos. Dar akcijos. Vyrui keliskart siūlė dirbti pagal specialybę – tada dar už aštuonis šimtus litų. Kartą jis sutiko, išdirbo pusę metų. Tai buvo siaubingas laikas. Darbas užima visas mano dienas, taip pat ir išeigines. Mūsų vaikai, kuriuos iki tol prižiūrėjo vyras, tapo beglobiai. Pasamdyta auklė, kuriai mokėdavome kone vyro atlyginimą, išmetė mūsų jaunėlį ant grindų, jis dvi savaites pragulėjo ligoninėje. Paskui vyras metė darbą, ir viskas vėl atsistojo į savo vietas. Jis mėgsta gaminti, tvarkyti butą, labai myli vaikus, o šie jį tiesiog dievina. Manau, jis laimingas."

Jei situacija susiklosto taip, kaip Jurgai, vyro darbas tarsi netenka prasmės. Bet gerai, jei vyras iš tiesų taip jaučiasi, kaip Jurga sako. O jeigu vyro charakteris kitoks? Patekęs į tokią situaciją Arvydas K. ilgą laiką kentė „židinio kurstytojo" vaidmenį, galiausiai susirado meilužę. Jo žmona Rūta, banko viceprezidentė, buvo šokiruota, kai sužinojo, kad vyras jai neištikimas. Mat Rūtos charakteris – tvirtas, vyriškas, ji labai dalykiška, iniciatyvi.

O Arvydas nuo mažens buvo užguitas griežto tėvo, bijojo prisiimti atsakomybę. Todėl iš pradžių jam tiko naminio vaidmuo, bet ilgainiui ėmė jį dusinti.

Su savo meiluže Arvydas visai kitoks. Jis kone dukart už ją vyresnis. Ji – baikšti jauna mergina ir pirmoji moteris, kuriai Arvydas pasirodė esąs tikras vyras. Kad ir ką jis sakytų, ji klauso. Kartą jis net primušė ją. Toks vaidmuo Arvydui patinka. Šalia Rūtos jis jautėsi nevisavertis, bet darbui atsidavusi Rūta to nepastebėjo. Štai jau dveji metai Arvydas išsiskyręs su Rūta. Su naująja žmona jis gyvena neturtingai, bet kadangi žmona bedarbė, o jis gauna apie šešis šimtus eurų per mėnesį, jis jaučiasi šeimos aprūpintoju. Mažame sutuoktinės butelyje jis laimingesnis negu didžiuliame pirmosios žmonos name.

■

Vyrui būtinas nors koks užsiėmimas

Net jei jūsų vyras atrodo laimingas niekur nedirbdamas, pernelyg nepasikliaukite ta situacija. Pagal Lietuvoje ir kitose Europos šalyse viešpataujančias nuostatas, kadaise atsiradusias patriarchalinėje visuomenėje, vyras negali atlikti moteriško vaidmens. Pavyzdžiui, Kaukazo šalyse net vaiko priežiūra atrodo vyro nevertas užsiėmimas. Moteriai psichologiškai kur kas priimtiniau užsiimti tik vaikais, virtuve, namų tvarkymu ir t. t., net jeigu ji svajoja ištrūkti iš šeimos rato, turėti kokį nors darbą. Jos neslegia visuomenės nuomonė.

Jeigu jūs staiga ėmėte gauti pajamų, daug kartų viršijančių vyro pajamas, vis dėlto pasistenkite, kad vyras nevirstų „naminiu gyvūnu“. Protinga moteris visada supras, kad vyrui, net jeigu jo charakteris minkštas, namų erdvės mažai. Net ir blogai apmoka-

mas darbas turi psichologinę reikšmę vyro savijautai. Ne viskas išmatuojama pinigais. Antai Jurga to nesupranta, pabrėždama tik tai, kad vyras gaudavo viso labo dešimtąją jos atlyginimo.

Jeigu vis dėlto vyras negauna darbo, jis gali rasti kitų išėjimo už „šeimos erdvės" būdų. Irenos G. iš Šiaulių vyras treji metai buvo bedarbis. Irena, vyriausioji solidžios įmonės buhalterė, gaudavo apie 1000 eurų per mėnesį. Pinigų pragyvenimui užtekdavo. Tačiau Sigitas, jos vyras, jautėsi šeimos galva. Jis reguliariai važiuodavo į medžioklę su draugais. Ten vyriškoje draugijoje pasijusdavo vyru. Irena, tai suprasdama, niekada nelaikydavo jo namie, net jei išvykos į medžioklę tapdavo pernelyg dažnos. Sigitas taip pat darydavo visus remonto darbus namie, rūpinosi kuru žiemai, sandėlyje įrengtoje dirbtuvėje kartais atlikdavo nedidelius užsakymus pažįstamiems. Staliaus darbai – jo pomėgis, dirbdamas prie staklių jis jautėsi vyru. Kad už savo darbą jis gaudavo nedidelius pinigus, buvo visai nesvarbu. Be to, jis ir toliau rūpinosi vaikų auklėjimu, buvo jiems griežtas tėvas.

Bedarbis vyras – psichologinė problema. Ją reikia spręsti atsargiai, atsižvelgiant į vyro psichikos ypatumus ir suprantat, kad rytoj viskas gali pasikeisti. Psichologai įrodė, kad vyras gali prisitaikyti prie neilgo bedarbystės laiko. Metai, dveji, bet ne dešimt metų. Jeigu jis neturės užsiėmimo ištisus dešimtmečius, tai lemtingai atsilieps jo asmenybei. Tada pats vyras taps didele problema (jis gali pradėti gerti, susirasti meilužę, net įvykdyti nusikaltimą). Tad neverta pernelyg džiaugtis, kai vyras su entuziazmu imasi virėjos, auklės, skalbėjos ir t. t. vaidmens. Tokia situacija gali trukti ilgai, bet ne amžinai. Tai laikas susirasti naują užsiėmimą – imtis naujos veiklos ar studijų, pakeisti profesiją ir t. t.

■

Jei vyras neteko darbo

Psichologo patarimai:

- Nepanikuokite, tai ne pasaulio pabaiga.
- Nereikalaukite jo susirasti darbą jau kitą savaitę.
- Nekeiskite įprasto gyvenimo būdo (vizitai, pasivaikščiojimai gamtoje, sportas ir t. t.).
- Neskubėkite jo apkrauti namų ruošos darbais, net jeigu jūs pati uždirbate pakankamai pinigų šeimai išlaikyti (nebent jis pats panorės tą daryti).
- Jeigu jis sėdi kiauras dienas namie, tai blogas ženklas (gresia depresija).
- Geriau tuo metu mažiau kalbėti apie pinigus (nuo kalbų pinigų neatsiras).
- Leiskite jam pasijusti vyru lovoje.
- Žinokite, kad nedarbas – beveik visuomet laikina būsena. Pasistenkite perteikti tą pojūtį vyrui (blogiausia už viską – mintys, kad nedarbas niekada nesibaigs!).

5 situacija

DRAUGĖ AR KONKURENTĖ?

Draugių nepasirinksi, bet ištekėjusi draugė visada mažiau pavojinga negu netekėjusi.

Kai man buvo dvidešimt, draugavau su mergina iš kito kurso, jos vardas buvo Gitana. Gyvenome viename bendrabučio kambaryje, drauge vaikščiojome į kiną, diskoteką, dalijomės maistu. Kartais iki pusiaunakčio kalbėdavomės apie gyvenimą, pasakodavome viena kitai apie savo jausmus. Kai įsimylėjau Antaną, draugė pirma tą pastebėjo. Kurį laiką ji džiaugėsi dėl manęs, pati surengė mums susitikimą, padėjo man pasirinkti drabužius einant į pasimatymą. Neįsivaizdavau, kaip būčiau gyvenusi be Gitanos. Bet praėjus vos pusmečiui ji tapo mano pikčiausia priešė. Pirmasis mūsų pasimatymas su Antanu įvyko sausį, o liepos mėnesį jie, Antanas ir Gitana, susituokė. Aš patekau į psichiatrijos ligoninę.

Iki šiol nesuprantu, kaip ji galėjo taip pasielgti. Man būtų buvę skaudu, bet būčiau ją supratusi, jeigu ji būtų priėjusi ir pasakiusi: „Žinai, nieko su savimi negaliu padaryti, aš irgi myliu Antaną, atleisk, aš irgi negaliu be jo gyventi.“ Bet ji veikė man už nugaros. Veikė gudriai, klastingai, išprovokavo mūsų barnį, man blogai kalbėjo apie jį, jam apie mane. Kadangi jį labai mylėjau, jai nieko nereiškė sukelti mano pavydą, sukurstyti tą jausmą. Gerai pažindama mano širdį, ji sugebėjo įtikinti mane, kad Antanas turi kitą moterį, o aš jam tik nuotykis. Ji mane tyčia vesdavosi į vietas, kur jis iš tiesų lankėsi su kažkokia moterimi (kaip paskui išaiškėjo, tai buvo jo sesuo!). Iki to laiko mūsų santykiai su Anta-

nu nuėjo toli, jis nuolat ateidavo pas mane nakčiai, ir man buvo labai skaudu. Gitana sugebėjo mane įtikinti, kad irgi turiu sukelti jam pavydą, susitikti su kokiu nors vaikinu kavinėje, o ji padarys taip, kad Antanas tai pamatytų. Aš, kvailelė, patekau į spąstus (gyvenau tada kaip apsvaigusi, manimi lengvai buvo galima manipuliuoti). Žinoma, Antanas pamatė mane su tuo vaikinu (iš gretimo fakulteto) ir liovėsi su manimi susitikinėti! O po mėnesio ir Gitana į mane ėmė kažkodėl kitaip žiūrėti. Surado pretekstą barniui dėl kažkokio menkniekio, smarkiai įsižeidė (kaip paskui supratau, tiesiog suvaidino sceną) ir persikėlė į kitą butą. O po keleto mėnesių sužinojau siaubingą naujieną: jie tuokiasi. Priėjau prie jos universitete per pertrauką ir iš visų jėgų trenkiau per veidą. Manote, ji paraudo, pabėgo? Ji man atsakė antausiu, mes kibome viena kitai į plaukus...

Nuo to laiko štai jau daugelį metų neturiu draugių. Ir niekada neturėsiu. Draugauju su vienu vyru, kol kas tarp mūsų platoniški santykiai. Bet vis tiek nė viena mano pažįstama nežino apie šį vyriškį. Jei klausia, kas jis, meluoju, kad jis iš darbo, kad aptarinėjame vieną projektą. Praeitais metais ėmiau daugiau bendrauti su viena moterimi, labai gera, nuoširdžia, kaip man regis. Ji daug ką man pasipasakoja. Kartais ir man norisi jai pasipasakosi. Bet aš bijau. Po to, kas atsitiko, bijau įsileisti ką nors į savo sielą. Ką man daryti? Kaskart save tvardau, kad nieko apie save nepasakočiau. Bijau moteriškos klastos.

Daiva K., Kaunas

Pastebėta, kad moterys tokiose situacijose parodo daugiau klastos negu vyrai. Labai reti atvejai, kad vyras nuviliotų savo draugo moterį. Manoma, kad vyrai elgiasi kilniau, laikosi tam tikro garbės kodekso. Tačiau atvejus, kai draugė nuvilioja vaikiną, vyrą, galima laikyti tipiškais. Kodėl taip yra? Akivaizdu, priežastis – moterų ir vyrų psichologijos skirtumai.

Daugeliui moterų vyras, intymus ryšys su juo yra svarbiausias dalykas. Daugelis moterų, ypač jaunystėje, tiesiog praranda savąjį „aš", kai vyras jas palieka. Neretai tai pastūmėja merginas į savižudybę. Jaunos moters „aš" tarsi formuosi aplink jos jausmus vienam ar kitam vyrui. Ir kuo artimesni santykiai, tuo svarbesnė šalia esančio vyro nuomonė vertinant save. Vyro „aš" formuojasi kitaip: dažniausiai čia pagrindinį vaidmenį atlieka darbas, verslas, karjera, šlovė (nors būna ir infantilių vyrų). Daiva kalba apie savo didelę meilę Antanui. Tačiau ar iš tiesų kalbama tik apie meilę? Daivai Antano praradimas reiškė pasaulio pabaigą, kone gyvenimo galą (neatsitiktinai ji pateko į psichiatrijos ligoninę). Jeigu ji iš tiesų būtų mylėjusi Antaną, sužinojusi apie draugės klastą būtų elgusis kitaip. Mylinčios moterys tiesiog pasitraukia, linkėdamos laimės mylimam vyrui, tylėdamos kenčia ir po tos kančios tampa stipresnės, brandesnės!

Niekas neneigia, kad Daivą vedė stipri aistra. Tačiau kiek toje aistroje meilės Antanui, o kiek – užgautos savimeilės? Panašioje situacijoje Aurelija K. elgėsi kitaip: kai jos vyras išėjo pas draugę, ji nekibo konkurentei į plaukus, o sutelkė visą dėmesį į disertaciją, darbą. Be vyro, ji dar turi kitus atramos taškus. Dabar ji puiki savo srities specialistė, per mėnesį uždirba apie 1500 eurų, nuolat stažuojasi užsienyje. Vyras, beje, po kurio laiko sugrįžo pas ją. Kuo skiriasi Daiva ir Aurelija? Kitaip nei Aurelija, Daiva neturėjo kitų atramos taškų ir jai vyro praradimas reiškė visų

vilčių, visų svajonių galą. Dar ir tai, o ne tik „didelė meilė“ lėmė tokią jos elgseną ir reakciją.

■

Atsargiai – draugė!

Psichologo patarimai:

- Draugių nepasirinksi, bet ištekėjusi draugė visada mažiau pavojinga negu netekėjusi.
- Jeigu abi esate netekėjusios, galite būti ramesnė, jei draugė turi vaikiną.
- Dvidešimtmetė draugė ne tokia pavojinga kaip trisdešimtmetė. Dvidešimtmetė turi didesnį pasirinkimą, ji labiau geidžiama. Trisdešimtmetei jūsų vaikinas, vyras gali būti paskutinis šansas. Kai sprendžiasi savo pačios likimas, kilnumas, dovanokite, tuomet ne galvoje.
- Draugės išoriniai duomenys turi didžiulę reikšmę. Labai pavojinga turėti gražuolę, gundančio kūno sudėjimo draugę. Vyriškas instinktas stipresnis už „moralę“, vyro reakcijos gali būti nevalingos.
- Net ir su artimiausia drauge išlaikykite nors nedidelį atstumą, kitaip ji gali tapti jūsų antruoju „aš“ (o tai pavojinga, ji gali nepastebimai jus valdyti).
- Geriausia draugei nepatikėti intymiausių dalykų. Elgsitės protingai, jei nepasakosite draugei apie savo santykius su vyru, neprašysite jos patarimo. Išmokite pasikliauti savo jėgomis, vadovaukitės savo protu ir intuicija.
- Patarimus galima išklausyti, bet nebūtina jais vadovautis.
- Viena iš svarbiausių taisyklių jūsų atveju: nepalikite savo vyro ilgai vienu du su drauge, budrumas niekada nepakenks.

- Jeigu pastebite, kad jis pernelyg išraiškingai žvilgčioja į jūsų draugę ar pažįstamą (ir jei tai ne atsitiktinumas, o pasikartojantis dalykas), skelbkite SOS. Suraskite pretekstą nutraukti santykius su ja (kvieskitės rečiau sakydamos, kad esate užsiėmusi, neikite pas ją, teisindamasi bloga savijauta ir t. t.).
- Jeigu atsitiko blogiausia, nepulkite į isteriją. Galbūt ne viskas dar prarasta. Jei dar turite šansą, jis susijęs su proto galia, o ne pavydo jausmu (pavydo protrūkiai gali viską galutinai sužlugdyti).

6 situacija

DUKTĖ SUSVETIMĖJO

Kaip išsaugoti pasitikėjimą, artimą ryšį? Blogiausia, kad apie tai susimąstome tada, kai pasitikėjimas jau sugriautas.

Nežinau, kas darosi su mano dukra. Jai viso labo penkiolika, o ji jau turi savo gyvenimą: draugai, pasimatymai, kažkoks vaikinas... Nežinau, ką ji ten daro, siaubingai dėl jos jaudinuosi, o jai į mano nerimą nusispjauti. Į mano draudimus ji reaguoja isterija. Mudu su vyru turime ją kone jėga užrakinti jos kambaryje, kad nepabėgtų dešimtą vakaro į naktinį klubą. Praeitais metais klube nužudė vieną vaikiną, o šiais metais kėsinosi išprievartauti merginą. Jei mes pasitikėtume savo dukterimi, viskas būtų kitaip. Bet kartą, išėjusi į klubą, ji grįžo tik paryčiui, mes apskambinome visas ligonines. Ji mus labai nustebino. Į mūsų priekaištus atsakė, kad neturime teisės jos kontroliuoti, kad ji grįš namo, kada norės. O paskui dar ne kartą parsirasdavo paryčiais. Kartais kažkokios keistos būsenos. Įtariu, ji ėmė vartoti narkotikus. Buvo viena geriausių mokinių klasėje, o dabar – viena iš blogiausių.

Nebeatpažįstu savo dukters. Su vyru atiduodavome jai viską, ką galėjome. Samdėme korepetitorius. Išleisdavome prie jūros. Stengėmės bendrauti su ja. Ir štai rezultatas. Ką mums daryti?

Virginija D., Panevėžys

Kaip savo vaikus apsaugoti nuo pavojų? Kaip išsaugoti pasitikėjimą, artimą ryšį? Blogiausia, kad apie tai susimąstome tik tada, kai pasitikėjimas sugriautas, o ne tada, kai jo dar yra ir jį nesunku sustiprinti. Jei jūsų vaikas yra paauglys, nelaukite, kol jis visiškai susvetimės. Imkitės veiksmų: nepraleiskite nė vieno neklusnumo atvejo, nė vieno nesusipratimo. Išsiaiškinkite viską iki galo, suraskite pasitikėjimą keliantį toną, apsišarvuokite kantrybe.

Virginiją galima suprasti, bet jos išpažintyje nėra vieno svarbaus elemento: savikritikos. Ji viskuo kaltina „nedėkingą" dukrą.

Jei nebeliko kito būdo paveikti dukterį ar sūnų, tik panaudoti jėgą („pasakiau, kojos nekelsi iš namų!"), vadinasi, santykiai yra jau labai toli pažengę, nors dar ir ne beviltiškai. Kažką pražiopsojote, praleidote akimirką, kai dar buvo galima iš širdies pasikalbėti su paaugliu.

Nepaklusnūs sūnūs ir dukterys išauga iš paklusnių. Vakar duktė sakė jums vien tiesą, o šiandien jau meluoja. Iš pradžių tai nekaltas melas (ji meluoja dėl smulkmenų), o paskui – tikras. Jūratės G. iš Panevėžio dukra Rasa labai gerai piešė. Bebaigiant mokyklą, tėvai jai surado Vilniuje mokamą studiją, kuri rengė stojančius į meninės pakraipos specialybes. Įdomiausia, kad čia mokė tos aukštosios mokyklos, į kurią ji ketino stoti, dėstytojai. Tai yra praktiškai buvo garantuota, kad tie, kurie išlaiko egzaminus, įstos. Rasa kiekvieną savaitę važinėjo į Vilnių. Mokestis už mokslą, kelionė, maistas – visa tai sudarė didelę sumą Jūratei (ji buvo paprasta medicinos sesuo, vyras – mokytojas). Metų pabaigoje tėvai atsitiktinai sužinojo, kad Rasa praktiškai nelankė užsiėmimų! Juos ištiko šokas. Pasirodo, jų duktė Vilniuje susipažino su kažkokiu vedusiu vyru ir kiekvienąkart atvažiavusi į sostinę leisdavo laiką su juo. Šansų išlaikyti egzaminus beveik nebuvo, dideli pinigai paleisti vėjais. Po skandalo Rasa išsiruošė į sostinę, grįžo

ir pasakė, kad buvo užsiėmimuose. Tėvai paskambino į mokyklą ir sužinojo, kad duktė ir vėl pamelavo. Ji vėl nuėjo į pasimatymą! Jie nebeleido Rasai važinėti į Vilnių, su svajonėmis apie Dailės akademiją baigta, jai uždrausta kelti koją iš namų, tik į mokyklą. Buvo panaudotas paskutinis likęs auklėjimo metodas – jėga.

Kada buvo prarastas ryšys su dukterimi? Kodėl duktė ėmė meluoti tėvams? Matyt, dėl to, kad tarp jų nebuvo pasitikėjimo. Ji bijojo pasakoti apie tai, kas dedasi jos sieloje („nesupras"). Panašiu atveju šešiolikmetė Ignė papasakojo mamai apie savo jausmus vienam vyrui. Ji buvo įpratusi tartis su tėvais. Motina buvo atsargi (bijojo netekti dukters pasitikėjimo!). Neuždraudė, pasakė, kad tai normalu, ji suprantanti, ką reiškia susižavėjimas, bet Ignė turi būti protinga, atsargi. Turi galvoti apie savo ateitį. Nuoširdžiai pasikalbėjusi Ignė suprato, kokie pavojai jai gresia: pavyzdžiui, vienišos motinos likimas, jeigu ji peržengs ribą ir leisis su vyriškiu į intymius santykius. Ar ji nori tokio likimo? Kur garantijos, kad vyrui iš jos nereikia vien fizinio malonumo? Argi jis pasirengęs mesti šeimą su dviem vaikais? Ką gali žinoti, galbūt kaip tik tas pokalbis su motina padėjo Ignei nežengti lemiamo žingsnio. Viskas ir apsiribojo pasimatymais prie fontano, pasivaikščiojimais. Pamatęs, kad Ignė nenori suartėti fiziškai, vyras dingo...

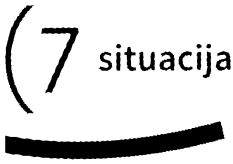
Kad duktė galėtų jums patikėti savo intymius jausmus, ji turi būti tikra – jūs suprasite jos jausmus. Kad neįžeisite jos savimeilės (paauglystėje ji ypač opi). Būkite atsargūs! Galite metų metus visada suprasti savo vaiką, bet užtenka karto, ir iš pasitikėjimo neliks nė pėdsako. Nėra nieko blogiau, kaip nepateisinti pasitikėjimo, atsakyti pasipūtimu, susierzinimu į vaiko išpažintį. Antro tokio karto gali nebebūti. Subtilumas, nepalaužiama kantrybė, gailestis – štai priemonės, kurios padeda išsaugoti neįkainojamą dalyką – pasitikėjimą.

■

Nepaklusnūs vaikai

Psichologo patarimai:

- Pamėginkite sugriauti nepasitikėjimo sieną, atsiradusią tarp jūsų ir jūsų sūnaus ar dukters.
- Pradėkite nuo savikritikos, pakeiskite savo toną. Norite surasti kelią į artimo žmogaus širdį? Pirmiausia neužgaukite jo savimeilės, leiskite jam pajusti, kad jį gerbiate!
- Be pagarbos, jūsų širdyje turi gyventi artumo jausmas. Pirmoji pokalbio su vaiku taisyklė: būti ramiam, nesusierzinusiam, kai kalbate (kad jis jaustų jūsų meilę).
- Jeigu esate susierzinę – jūsų auklėjamieji pašnekesiai sukels tik atvirkščią efektą (jūsų žodžiai gali būti teisingi, bet vaikas reaguoja į toną, o ne į žodžius!).
- Būkite kantrūs. Kad paauglio siela atitirptų, retai užtenka vieno ar dviejų pokalbių.
- Venkite kalbėti, kad atiduodavote jai „paskutinį centą“, „nemiegojote naktimis“. Neprimeskite jai nedėkingos dukters komplekso, taip ją įvarysite į kampą.
- Tiesioginius draudimus, suvaržymus pasitelkite tik blogiausiu atveju (tokie metodai gali visiškai sugriauti artumą). Pirma laiko taikydami tokias priemones („nėra laiko su ja terliotis!“) atimate iš savęs galimybę išsaugoti pasitikėjimą.



ESU PAMIŠUSI DĖL DARBO

Pastaruoju metu aplankė jausmas, kad darbe man geriau negu namie. Tai mane išgąsdino.

Mano draugės laiko mane pamišusia dėl darbo. Galiu išsėdėti darbe iki pusiaunakčio, net per išeigines mane traukia į mano kabinetą. Vyras to nesupranta, dėl to tarp mūsų nuolat kyla barnių. Jis sako, kad mano darbovietė mane tiesiog eksploatuoja, nes už papildomas valandas man niekas nemoka. Bet man ne vis vien, kaip atrodo mano darbas. Aš dirbu reklamos agentūroje. Kartais man tenka praeiti pro savo apipavidalintas iškabas, skydus. Ir kaskart patiriu stresą, kai matau trūkumus.

Žinoma, mano vyras teisus. Už kokybę man papildomai nemoka. Bet aš negaliu atlikti savo darbo kaip papuolė, aš stengiuosi. Kartais atrodo, kad darbas man svarbus pats savaime. Jei matau trūkumus, sėdžiu naktimis, kad ištaisyčiau. Suprantu, kad dėl to kenčia vyras, vaikai, šeima. Pastaruoju metu aplankė jausmas, kad darbe man geriau negu namie. Tai mane išgąsdino. Nežinau kodėl, bet darbe mano nuotaika visada gera, pakili, o grįžtu namo – susierzinimas, disharmonija... Ar tai normalu?“

Inga D., Kaunas

Paprastai viskas būna atvirkščiai: darbe mes nervinamės, pavargstame, o namie atsipučiame, atgauname pusiausvyrą. Kodėl Ingai yra priešingai? Deja, ji nepasako paties svarbiausio: kokie jos santykiai su vyru, vaikais. Kokio dydžio jos butas, kokie patogumai...

Jei gyvenate, pavyzdžiui, mažame butelyje, o jūsų šeima didelė, nieko keista, kad jus trauks į darbo kabinetą, kur esate viena. Ten jūsų psichika ilsisi.

Tačiau gyvenimo sąlygos gali būti tik vienas iš paaiškinimų. Marija P. turi puikų keturių kambarių butą su visais patogumais. Bet ji pasilieka darbe iki išnaktų, kartais ten eina net šeštadieniais. Ką ji ten veikia? Dirba (ji – buhalterė), bet ne vien tik dirba. Geria kavą, plepa su bendradarbiais, dalyvauja dažnuose pasitarimuose... Kad suprastume, kodėl ji taip daro, reikia žinoti, kokie jos santykiai su vyru. Štai jau keletas metų jie pasidarė šalti, irzlūs. O neseniai Marija sužinojo, kad vyras turi meilužę. Darbas liko vieninteliu prieglobsčiu, kur niekas nepasikeitė, kur jos niekas nežemina, kur ji turi savo svorį.

■

Darbas kaip... prieglobstis nuo stresų

Labai dažnai visą save darbui atiduoda žmonės, nepatenkinti savimi. Juos kankina kažkoks neįsisąmonintas nerimas, nevisavertiškumo kompleksas. Kodėl tarp tokių žmonių tiek daug senmergių ar tiesiog moterų, kurios neturi vaikų? Todėl, kad susitelkusios į konkretų darbą jos negalvoja apie savo problemas. Jų mintys vis labiau sutelktos į karjerą, pinigus. Moraliniu požiūriu jos smerkiamos, bet psichologiškai viskas pagrįsta. Tos moterys taip save gelbsti.

Jeigu jos neturėtų darbo, išorinių (materialinių) tikslų, neaišku, kas su jomis nutiktų. Štai galimos perspektyvos: tokie žmonės prasigeria, ima keisti partnerius, puola į depresiją, kartais net ir nusižudo.

Tai labai aktualu ir vyrams. Arvydas P. svajojo tapti rašytoju, net išleido knygą, bet rašytojo darbas šiandien jam neatneša pinigų. Jis įsitaisė dirbti įmonėje, prekiaujančioje buitine technika. Iš pradžių gaudavo aštuonis šimtus per mėnesį, bet per penkerius metus iškilo iki skyriaus vedėjo ir „ant popieriaus" gaudavo 2000 litų. Pamažu darbovietę jis ėmė laikyti savo namais. Įmonės savininkas jam patikėjo užpirkti technikos Vokietijoje. Nors Arvydas buvo vedęs, jis ir toliau beveik visą laiką praleisdavo darbe, jo stalas būdavo užverstas popieriais. Jis dažnai tikrindavo buhalterines sąskaitas, rašydavo ataskaitas, skambindavo klientams... Darbe Arvydas jautė savo svorį, jam ten buvo gerai. Tačiau darbas baigiasi 17 valandą, o jis vis dažniau grįždavo namo po 22 valandos ir vėliau. Žmona nuo to kentė, praktiškai nematė savo vyro. Vien tik atsidavimu darbui tokio elgesio pateisinti negalima.

Tikroji priežastis – Arvydas išdavė savo pašaukimą (daugelis sakė, kad ji talentingas). Jis stengiasi apie tai negalvoti, bet slapta kankinosi. Tą nerimą jis užgoždavo apsikraudamas darbu.

■

Per daug darbui atsidavę žmonės – lyg vaikai

Kaip ir bet kokia aistra, atsidavimas darbui yra psichologinė silpnybė. Iki tam tikros ribos jis gali atlikti teigiamą vaidmenį (toks žmogus labai darbingas). Bet paskui jis ima kenkti žmogui, nuskurdindamas jo gyvenimą, jo asmenybę. Visa galva į darbą pasinėręs žmogus nepastebi šeimos, gamtos, jam nė minties nekyla

apsilankyti koncerte, užsiimti vaikais... Visa tai jam atrodo tuščias laiko gaišimas.

Psichologinis tokio nukrypimo mechanizmas lygiai toks pat, kaip vaiko, kuris negali atsiplėšti nuo žaisliuko ir nueiti pavalgyti. Tačiau daugelio žmonių infantilūs psichikos bruožai išnyksta, žmonės atsiduoda darbui, nepamiršdami ir kitų gyvenimo pusių. Tokių darbštuolių infantilumas pasireiškia tuo, kad jie stipriai prisiriša prie savo įmonės, prie savo darbo vietos, kuri pamažu jiems tampa viskuo (vadovas kaip tėvo, darbovietė kaip šeimos simbolis). Todėl juos nuolatos kankina nesąmoninga baimė netekti „vienintelio atramos taško". Dėl to jie pataikauja viršininkui, savininkui, stengiasi įtikti... Jeigu vis dėlto tai nutinka, jie pradeda gerti, bando žudytis... Ir tas suprantama: jie seniai iš savęs atėmė kitus atramos taškus.

■

Jei jūsų vyras per daug dirba

Psichologo patarimai:

- Paklauskite savęs, kodėl jam darbas svarbiau už viską: kodėl jam darbe geriau negu namie su jumis?
- Atsakykite į klausimą: ar jo susidomėjimas darbu susijęs su uždarbio padidėjimu (jeigu tai daroma tik dėl pinigų, jis nėra pamišęs dėl darbo).
- Pasakykite jam, kad jums nereikalingi „papildomi pinigai" (paprastai vyrai būna įsitikinę, kad žmonoms iš jų reikia vis daugiau pinigų).
- Jeigu jis darbui aukoja jus, vaikus ir šeimą tik kartkartėmis, o likusį laiką leidžia su jumis, tada galbūt protingiau ne kovoti, o susitaikyti?

- Nebandykite jėga priversti jį atsisakyti papildomų darbo valandų – nepavyks.
- Pamėginkite nepastebimai išplėsti jo interesų ratą (nueiti su juo į svečius, į koncertą, pasiūlyti vaikus nuvesti į baseiną).
- Sukurkite jaukumą namuose, kad juose viešpatautų tyla, harmonija. Anksčiau ar vėliau tokie darbštuoliai pavargsta ir nuo darbo (ten gali būti savo problemos, konfliktai, nervai). Tada jie apsidairo aplinkui ir ima vertinti savo namus ir šeimą!

GYVENU BAISIOJE ŠALYJE?

Lietuvoje jaučiuosi kaip kalėjime.

Kol esu Lietuvoje – jaučiuosi nelaiminga, čia aš dūstu. Vos tik išvažiuoju į Vakarus, iškart atgyju, jaučiuosi žmogumi. Tačiau bėda ta, kad neturiu galimybės išvažiuoti ten gyventi visam laikui. Nuo minties, kad visą gyvenimą teks pratūnoti skylėje, Europos užkampyje, mane apima siaubas. Nežmoniškai kenčiu pastaraisiais mėnesiais, jaučiuosi čia kaip kalėjime. Mano draugė dabar Amerikoje, jai baisiausiai pavydžiu. Pabėgti, pabėgti iš Lietuvos bet kokia kaina – tokia mintimi gyvenu dieną ir naktį. Ir panašios mintys sukasi mano bendraamžių galvose.

Jolanta P., Šiauliai

Jolantos išsakyti jausmai – dėkinga medžiaga psichologui. Esmė ta, kad mes nežinome, kas yra „reali" Lietuva. Jei pabrėšime vieną realybės pusę, iškils vienas įvaizdis, jei kitą – kitas. Kiekvienas turi savo asmeninį šalies, kurioje gyvena, įvaizdį. Daug triukšmo sukėlęs amerikiečių rašytojo romanas, kurioje Lietuva aprašoma kaip šalis, kur žmonės valgo arklieną, – sukūrė dar vieną mūsų valstybės įvaizdį. Tai, kad buvo sulaukta tokių audringų reakcijų, byloja apie šalies įvaizdžio stiprumą mūsų psichikoje. Jei jūsų galvoje būtų sukurtas kitoks savo šalies įvaizdis, taip nereaguotumėte.

Tačiau iš tiesų daugelis nežino, kokioje šalyje gyvena. Jie tarsi šokinėja nuo vieno įvaizdžio prie kito, prarydami tai, ką siūlo

žiniasklaida, literatūra ir pan. Todėl tokie romanai gali stipriai paveikti jų psichiką, net ją destabilizuoti. *Gyventi šalyje, kurios gėdijiesi, kurią laikai „dugnu“, o savo bendrataučius – kvailiais, labai kenkia sveikatai.* Net jei tai būtų tiesa, protingas žmogus susikurtų savo galvoje kitokį šalies įvaizdį, kad išsaugotų sveikatą.

Tai ne realios Lietuvos problema, o problema, kuria turėtų užsiimti psichiatrai. Jei tarp jūsų ir jūsų aplinkos nėra paprasčiausios harmonijos, jūsų psichika patirs nuolatinę įtampą. Jūs nė nesuprasite, kur dingsta jūsų energija. Nuolat drabstyti purvu šalį, kurioje gyveni, yra tas pats, kaip drabstyti purvu kaimynę ar giminaitę. Neigiamos energijos gaminimas ir kaupimas nepastebimai griauna jūsų psichiką.

■

Jaunų žmonių problemos

Požiūris į motiną perkeliamas į jausmus Tėvynei. Pakanka paskaityti jaunų žmonių atsiliepimus apie savo šalį internete, kad suprastume, kas vyksta. „Bananų respublika“, „kvailių šalis“, „šalį valdo idiotai“ ir t. t. Akivaizdi neurotinė koncentracija į išsigalvotą objektą. Kartu šiuose atsiliepimuose matyti ir išgyvenimas dėl šalies: už pykčio, piktdžiugos ir atmetimo slypi nepasitenkinimas savimi, savo likimu, gėda dėl to, kad gyveni tokioje šalyje. „Aš net niekam nesakau, kad esu iš Lietuvos, – prisipažįsta 24 metų Arvydas, gyvenantis Ispanijoje. – Sakau, kad esu iš Estijos.“

Patirtis rodo: įtikinti tokius žmones bent tuo, kad Lietuva – pakankamai normali ir ne pati blogiausia pasaulio šalis, praktiškai neįmanoma. Čia veikia iracionalios, protui ir logikai nepavaldžios jėgos. Pasąmonės jėgos. Bet neskubėsim to sieti su ekonomine šalies padėtimi.

Kodėl tokios kategoriškos pozicijos laikosi būtent jauni žmonės? Keturiasdešimtmetis, penkiasdešimtmetis žmogus neims to rašyti internete. Ne todėl, kad jis turi kitų rūpesčių – jo kitokia sąmonės struktūra. Jauname amžiuje labai stiprus kritiškumo jausmas, noras atsikratyti autoritetų, surasti save priešpriešinant su kitais. Mūsų tapimas savimi neįmanomas be atsiskyrimo nuo tėvų be vienokio ar kitokio savęs priešpriešinimo jiems. Paaugliui jo tėvai atrodo kvailesni, ribotesni negu jis pats. Kaip tik toks požiūris į tėvus perkeliamas į nuomonę apie savo šalį, kurios įvaizdis kyla iš bendro motinos ir tėvynės archetipo.

Subrendęs žmogus, išaugęs iš paauglystės komplekso, niekada neieško savojo „aš" priešpriešindamas save autoritetui. Lietuva „kvaila", „atsilikusi", „provinciali", bet vis dėlto „mylima" (nes ji vis dėlto mūsų „motina") – tai jausmo motinai perkėlimas į šalį. Lygiai taip pat motinos gėdijasi jaunuolis, atvažiavęs į didelį miestą ir niekam nesakantis, kad jo mama – paprasta neišsilavinusi kaimietė. Bet mes turime suprasti, kad susiduriame tik su įvaizdžiais, su psichikos reiškiniais, o ne su kuo nors daugiau.

■

Vieniems rojus Paryžiuje, kitiems – Vilniuje

Laimei, pasaulis sukurtas taip, kad jei vienam duota viena, tai kitam – kita. Rasa P., kuri pirmąkart pabuvojo Paryžiuje, pamatė „spindesį ir turtą" ir jai gyvenimas ten pasirodė lyg rojus. Dėl to jai atrodė, kad grįžta į „pragarą". Tačiau Žeromas K., paryžietis, jau penktus metus gyvenantys Vilniuje, negali pakęsti Paryžiaus. Jis laiko tą miestą siaubingai triukšmingu, jo gyvenimo tempą – nežmonišku. Palyginti su juo, Vilnius – tai „tylus rojus", „labai patogus normaliam gyvenimui".

Kodėl ne tik Žeromą, bet ir nemažai kitų jaunų žmonių iš Vakarų traukia gyvenimas Lietuvoje? Todėl, kad keičiasi Vakarų pasaulio įvaizdis. Dar vakar jis mums atrodė garantuojantis gerovę ir saugumą, bet šiandien, po teroristų atakų Niujorke, daugeliui taip nebeatrodo.

Šiandien žmonės savęs klausia, kas geriau: gyventi „pasaulio centre" ir visąlaik dairytis į teroristus ar būti tyliame kampelyje ir džiaugtis saugumu. Saugumo jausmas – vienas iš svarbiausių žmogaus organizmo poreikių šalia poreikio maistui ir šilumai.

Kaip galime sukurti šalies įvaizdį, kuris neslėgtų? *Galima pažiūrėti į ją akimis tų, kuriuos ji traukia.* Paklauskime savęs, kuo ji traukia? Nikolajus B. iš Ukrainos atvažiuoja pas savo giminaitį ir kaskart jį stulbina, kaip „Lietuva sparčiai žengia į priekį" (tai, ko nematome ir ne visada vertiname mes). Jis lygina padėtį Lietuvoje su padėtimi Ukrainoje. „Pas jus tikri Vakarai! Sutvarkytos gatvės ir aikštės, puikūs keliai, prekybos centrai, kokie mums nė nesisapnavo.

Jūs turite labai greitą internetą, o svarbiausia – galimybę keliauti po Europą be vizų. Kainos pas jus neaukštos, o atlyginimai penkis kartus didesni." Jei Rasa išgirstų tokius žodžius, ji pagalvotų, kad Nikolajus juokauja. Tačiau visa tai gryna tiesa. Produktų kainos pagal pragyvenimo lygį ten didelės, o vidutinis atlyginimas penkis kartus mažesnis negu Lietuvoje! Žinoma, tai turisto iš Rytų Europos žvilgsnis. Bet kodėl juo nepasinaudojus? Lietuvio psichikai toks žvilgsnis būtų balzamas sielai ir priartintų jį prie tiesos.

■

Mūsų mitai ir jų koregavimas

Savo šalies neigiamo įvaizdžio formavimas – riboto mąstymo ženklas. Sukuriamas įvaizdis, kuris faktiškai yra mūsų kompleksų ir neurozių išraiška, o ne tikrovė. Mes nepajėgiame sveiku protu įvertinti padėties. Pavyzdžiui, tipiškas argumentas „niūriam" Lietuvos įvaizdžiui – čia klesti korupcija, mafija, nusikalstamumas. Bet ar tose šalyse, į kurias skubama bėgti, nieko tokio nėra?

„Vilniuje bijau naktį eiti gatve, – sako 26 metų Eglė D., – o Paryžiuje jaučiuosi saugi, dvyliktą nakties galiu važiuoti metro ir esu tikra, kad niekas manęs nepalies." Toks įsitikinimas mažų mažiausiai klaidingas. Nepatarčiau Eglei daugiau taip rizikuoti. Ji yra tipiška naujų stereotipų ir mitų auka. Tikri paryžiečiai vengia vaikščioti naktį požeminėmis perėjomis, o Niujorko gyventojai – kai kuriuose savo miesto kvartaluose rodytis ir dieną. Trumpai tariant, ne veltui sakoma, kad gerai ten, kur mūsų nėra. Nereikėtų beatodairiškai spjaudyti į vandenį, kurį nuo gimimo geriame, jau vien dėl to, kad tai nesveika.

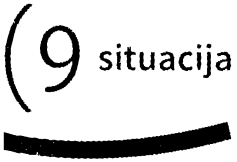
■

Kaip sukurti teigiamą savo šalies įvaizdį

Psichologo patarimai:

- Skaitykite apie problemas, kankinančias vakariečius (tik apie jas daugiau rašo Vakarų, o ne Lietuvos spauda).
- Džiaukitės, kad gyvenate šalyje, kurioje nėra karo.
- Prisiminkite, kad Lietuvoje nėra ugnikalnių išsiveržimų ir žemės drebėjimų.

- Įsisąmoninkite, kad čia beveik nėra teroristų (palyginkime su JAV ir kitomis šalimis).
- Nacionalinių konfliktų (palyginkime su Izraeliu) praktiškai nėra.
- Turime judėjimo laisvę (bevizis režimas su daugybe valstybių).
- Šalis yra visavertė Europos Sąjungos ir NATO narė.



JAUČIUOSI VARGŠĖ

Kaip atsikratyti neturto komplekso.

Kiek reikia uždirbti, kad nesijaustum vargšas? Mes su vyru uždirbame tarsi neblogus pinigus, pusantro tūkstančio eurų per mėnesį. O kaskart neužtenka pragyventi iki atlyginimo. Mūsų šeima (vyras, aš, du vaikai) išleidžiame per mėnesį apie tūkstantį du šimtus ar net pusantro tūkstančio eurų. Vien tik maistui išeina apie keturis šimtus. Už telefonus – dar šimtas (mūsų vaikai turi mobiliuosius, nes reikia su jais palaikyti ryšį). Už dukters mokslus mokam du šimtus eurų, ji mokosi privačioje gimnazijoje. O kur dar mokestis už butą, kasdienės išlaidos, neskaičiuojant maisto? Benzinas automobiliui, skalbimo milteliai, buitinių prietaisų remontas (vis kas nors sugenda), kanceliarinės prekės vaikams, į kavinę nors kartą per savaitę su visa šeima... Pažiūrėk, iš pusantro tūkstančio eurų nė pėdsako neliko. O dar reikia nupirkti avalynę sūnui, nes suplyšo, o čia vyras peršalo, už vaistus paklojau trisdešimt eurų...

Mūsų pažįstamų šeimoje – tas pats. Mus laiko viduriniąja klase, o galo su galu nesuduriame. Apie tai, kad kiek nors atsidėtume, nė kalbos nėra. O juk reikėtų taupyti, ruoštis juodai dienai. Bijau net pagalvoti, kas bus, jei vienas mūsų neteks darbo. Gyvename tarsi ant parako statinės. Labai nemalonus jausmas. Galbūt mes sau tiesiog per daug leidžiame? Viena mano giminaitė gyvena su vyru ir šeima už penkis šimtus eurų. Ji mano, kad mes iš gero gyvenimo savo kailyje netveriam. Bet juk penkių šimtų eurų – tik komunaliniams mokesčiams ir pavalgyti užtenka, ir tai

kukliai! Bet įdomiausia, kad vieni mūsų pažįstami, kurie turi savo verslą, išleidžia per mėnesį keturis tūkstančius eurų ir lygiai taip pat kaip mes jaučiasi vargšai! Ar yra kokia nors psichologinė išeitis?

Edita R., Vilnius

Tokie klausimai jaudina turbūt daugumą Lietuvos gyventojų. Vadinamoji vidurinė klasė jaučiasi turtinga tik palyginti su pensininkais ir papildomų pajamų neturinčiais studentais. Tačiau iš tiesų neturto kompleksas kamuoja ir tuos, kurie uždirba tūkstantį eurų, ir tuos, kurie uždirba du tūkstančius. Patarimas „uždirbti daugiau pinigų", kad atsikratytum šio komplekso, ne visuomet būna veiksmingas. Kompleksas tuo ir gajus, kad sąlygos keičiasi, o jis išlieka. Rimas R. turi tris įmones skirtinguose Lietuvos miestuose, išleidžia per mėnesį apie du tūkstančius eurų, o savęs visai nelaiko turtingu. Jo žodžiais tariant, jis „daug ko sau negali leisti" (pavyzdžiui, įsigyti naujutėlaičio automobilio tiesiai iš salono!), daug kur „save skriaudžia". Jo jausmai kai kuria prasme identiški jausmams žmogaus, gaunančio vidutinį lietuvišką atlyginimą. Kaip čia yra?

Edita teisi, kad ieško ją kankinančio komplekso savo pačios viduje, o ne išorėje. Iš tiesų jausmas, ar mes esame turtingi, ar vargšai, visada subjektyvus. Vienas uždirba penkis šimtus eurų ir laiko save turtingu (nes kaimynas uždirba tris šimtus), o kitas ir tūkstantį eurų laiko menka suma (nes jo draugas gauna tris tūkstančius).

Pirma, viskas priklauso nuo to, su kuo lyginsime. *Kompleksai atsiranda nuo nereikalingų (ir žalingų!) palyginimų.* Lyginti savo gerovę su kaimyno, pažįstamo gerove ir dėl to kompleksuoti – būdingas žmonių, išaugusių posttotalitarinėje visuomenėje,

bruožas. Tais laikais, kai 80 procentų žmonių uždirbdavo 100–150 rublių, pagrindo lyginti buvo kur kas mažiau. Psichologiškai toks žmogus nėra pasirengęs staigiam savo kaimyno, kuris dar vakar gaudavo tuos pačius 100 rublių, praturtėjimui. Kas yra gyvenęs Amerikoje, pastebėjo, kad ten žmonės nuolatos galvoja apie pinigus, kaip jų daugiau uždirbti: bet apie savo, o ne apie kaimyno pinigus! Tai visiškai kitas mentalitetas, kuris sukuria produktyvios energijos užtaisą. Lietuvoje kol kas kitaip. Iš Editos laiško matome, kad ji užsiėmusi ne tiek aukštesnio atlyginimo paieškomis, kiek savo padėties lyginimu su kitų savo pažįstamų ir giminaičių padėtimi. Ji nori nustatyti, ar yra turtinga, ar vargšė, kiek neturtinga. Toje minčių apie skurdą koncentracijoje ir glūdi kompleksas.

Antra, atsakymas į klausimą, turtingi esame ar vargšai, priklauso nuo mūsų poreikių. Marija R. gauna į rankas penkis šimtus eurų, o jos vyras – septynis šimtus, jie turi vieną vaiką, nuosavą butą Kauno centre. Jie gali būti laikomi apsirūpinusia šeima. Tačiau Marija nuolat skolinasi pinigų iš pažįstamų. Per metus jos skola išaugo iki aštuonių tūkstančių eurų! Marija pati nesupranta, kaip taip išėjo. Iš pradžių jai pritrūko pinigų skalbyklei ir ji pasiskolino iš draugės. Žinoma, pirkti pigios skalbyklės už tris šimtus eurų ji nenorėjo. Jei jau pirkti, tai pirkti kokybišką (įsigijo *Bosch*). Po mėnesio sugedo senasis televizorius. Teko pirkti naują. Kokia prasmė pirkti neprestižinio prekės ženklo gaminį, dėl kurio gali nuolat turėti problemų? Marija įsigijo *Sony*. Tuo pačiu metu vyras išlaikė vairavimo teises, reikėjo pirkti automobilį. Automobiliui pinigai buvo atidėti – du tūkstančiai eurų. Bet už tokią sumą įsigysi penkiolikos metų senumo automobilį: kiek jis dar tarnaus? Marija pasitarė su vyru, pasiskolino dar du tūkstančius eurų ir nusipirko devynerių metų gražų *Citroën C5*.

Su odinėmis sėdynėmis. Apie tai, kad Marija įprato pirkti „aukščiausios kokybės“ produktus ir nors dukart per mėnesį pietauti su šeima restorane, jau nekalbame. Suskaičiuoti labai paprasta: per metus Marija ir jos vyras uždirbo apie penkiolika tūkstančių eurų. O per metus išleistų pinigų suma beveik dukart didesnė. Dėl to jie ir turi nuolatos skolintis. Iš šios situacijos yra dvi išeitys: arba uždirbti dukart daugiau pinigų, arba smarkiai sumažinti poreikius ir išmokti gyventi pagal pajamas.

Esama tokios psichologinės formulės. Turtinga save laikysite tada, kai jums reiks mažiau, negu uždirbate (tuomet atsiras atliekamų pinigų). Be to, reikia liautis nuolatos save lyginti su kitais: žiūrėti, kiek ir kam jie išleidžia pinigų. Būtų idealu, jeigu jūs iš viso negalvotumėte apie savo materialinį statusą, apie tai, kokiai klasei priklausote. Tai reiškia, kad neturite skurdo komplekso ir jūsų psichika šiuo atžvilgiu yra visiškai sveika. Vadinasi, turite teigiamos energijos. Ji kaip tik ir padeda veikti „į visas puses“ lengvai, nekompleksuojant. Paprastai tokie žmonės dažniau ryžtasi išbandyti ką nors nauja ir dėl to jiems labiau sekasi.

Taigi tas, kuris mažiau galvoja apie save, apie tai, turtingas jis ar vargšas, o daugiau veikia, tas galiausiai ir tampa turtingas!

■

Jei jus kankina neturto kompleksas

Psichologo patarimai:

- Nereikia sau drausti galvoti šia tema: geriau pasakykite sau, kad tos mintys – tai jūsų asmenybės dalis, bet jos egzistuoja pačios savaime, tai dar ne jūs.
- Užuot su jomis kovojusi, išeikite pasivaikščioti, susitikite su

draugais, užsiimkite mėgstamu darbu: pamatysite, mintys pačios išnyks (bent jau išsivaduosite nuo jų tą dieną).

- Veikite! Kai veikiate, daugelis kompleksų nueina į pasąmonę. Kompleksai veikia ten, kur nėra tikėjimo, kur jaučiama aklavietė. Bet kokiame veiksme glūdi viltis ir tikėjimas.
- Prisiminkite, kai sirgote jūs ar jums artimi žmonės. Tada jums buvo vis tiek, kiek uždirbate. Nuo ko priklauso jūsų laimė? Ar tik ta problema ne iš piršto laužta?
- Tegul jus nuramins mintis, kad jūs ne viena kankinatės dėl šio komplekso. Tą kompleksą žmogui provokuoja skurdo baimė, už jo slypi mirties baimė: įgimtas instinktas, slypintis kiekvieno mūsų gelmėse.

10 situacija

JAUNAS SUTUOKTINIS

Kuo rizikuojate ir ką išlošiate.

Labai išgyvenu dėl savo dukters. Jai jau trisdešimt aštuoneri, o dar nebuvo ištekėjusi. Dabar susiruošė tekėti už vaikino, kuriam nėra nė dvidešimt. Tai jos studentas. Ir jo tėvus, ir mane ištiko šokas. Atkalbinėjau ją nekrėsti kvailystės, bet niekas nepadeda.

Kokia ateitis jos laukia? Po dvidešimties jam bus keturiasdešimt, vyras pačiame žydėjime, o ji – šešiasdešimtmetė senė. Bet dukra laikosi nuomonės, kad „gyventi reikia šiandiena" ir „neverta žiūrėti į ateitį". Kaltina mane, kad nuolat ją atkalbinėdavau tekėti, kad man nepatikdavo jos jaunikiai. Dabar ji „nesirengianti manęs klausyti".

Tiesa, aš pasakydavau nuomonę apie jos vaikinus. Bet juk esu motina, turiu teisę. Vienas jų mėgo išgerti, kitas buvo mergišius. Netrukus vedė, paskui išsiskyrė, dabar jau turi trečią žmoną ir yra jai neištikimas. Tai ar blogai jai patarinėjau?

Tas studentas sako, kad gyventi be jos negali, kad nusižudys, jeigu jiems sutrukdys tuoktis. Bet man gėda pasakyti savo giminaičiams, pažįstamiems, kad duktė išteka kone už vaiko. Juk pagal metus jis jai sūnumi galėtų būti!

Kalbėjausi su jo tėvais. Vaikino motinai tiek pat metų kaip mano dukrai – galite įsivaizduoti, kaip malonu turėti tokią marčią. Vaikino tėvas viso labo trejais metais vyresnis už mano dukrą, be to, jis, pasirodo, pažįstamas su ja nuo studijų Vilniaus universitete. Visi kalba, kad senmergė nutarė apsukti apie pirštą naivų vaikiną ir ištekėti.

O prieš kelias dienas mano duktė pareiškė, kad pastojo nuo to vaiko. Aš nelabai tikiu. Pažindama dukrą, galiu įtarti, kad ji tai išsigalvojo, kad nesipriešinčiau. Nors visko gali būti, nes kartą juos užklupau pas mus namie, kai neplanuotai anksčiau grįžau iš giminaičių. Lovoje. Taigi jie toli nuėjo. Tą vaikiną dar galima suprasti, bet dėl dukters, kuri taip elgiasi, man gėda. Juk ji dėstytoja, o jis – jos studentas. Į ką tai panašu? Neatpažįstu savo dukters, ji visą laiką buvo padori.

Noriu paklausti: kaip man elgtis, kaip įtikinti dukterį nedaryti kvailysčių. Ir dar – ar nėra toks ryšys seksualinis iškrypimas? Mėnesinės jai prasidėjo vėlai, sulaukus septyniolikos. O dar ji augo be tėvo – gal tai turėjo įtakos?

Virginija G., Kaunas

Jis dovanoja jums jaunystę

Psichologiniu požiūriu čia iš viso nėra problemos. Psichologinių problemų veikiausiai turi pati Virginija. Kad jos duktė pasirinko į gyvenimo palydovus vaikiną, pagal amžių tinkantį jai į sūnus, visiškai normalu tiek iš fiziologinės, tiek ir iš psichologinės pusės. Istorija žino daugelį atvejų, kai subrendusios moterys tekėdavo už jaunų vyrų ir jų santuokos būdavo laimingos.

Dėl seksualinės sferos – tai ir čia problemų paprastai nekyla. Daugelis garsių moterų brandžiame amžiuje turėjo jaunus meilužius ir net tam tikru laiku tai buvo madinga. Patys ryškiausi pavyzdžiai – Rusijos imperatorienė Jekaterina II, taip pat prancūzų rašytoja Žorž Sand. Aukštuomenėje, tarp aristokratų apskritai buvo priimta, kad brandžias moteris puošia ryšys su jaunu vaikinu.

Sakoma, kad jaunas meilužis brandžiai moteriai perduoda

savo energiją, daro ją jauną, o moteris dalijasi su juo savo patirtimi ir išmintimi. Taip amžiaus skirtumas pasiteisina, įgauna pusiausvyrą.

Tiesa, Virginijos laiške verčia suklusti vienas dalykas – jos duktė niekada nebuvo ištekėjusi. Vadinasi, ji gali neturėti seksualinės patirties. Bet jeigu tarp jos ir jos išrinktojo iš tiesų esama gilių jausmų, tą patirtį jie įgis kartu.

Pažvelgę į istoriją pamatysime, kad gali būti ir socialinių priežasčių, dėl kurių atsiranda ryšiai tarp skirtingų kartų vyrų ir moterų. Tai susiję su karu ir masine vyrų žūtimi mūšio lauke. Kartais kaimuose likdavo vien moterys, kurių dauguma buvo brandaus amžiaus. Vyrų neužtekdavo, neretai likdavo tik kare nedalyvavę paaugliai. Jie paaugdavo ir tuomet patraukdavo į moterų medžioklę. Kiekviena norėjo turėti vyrą, vaikų, šeimą. Arba bent jau vaikų. Žinomi atvejai, kai pro pirštus buvo žiūrima į jauno vaikino „nuotykius", kai jis lankydavosi pas įvairias moteris, kurių dauguma tiko jam į motinas. O viso to rezultatas – pamažu didėjantis gyventojų skaičius.

Žinoma, suprasti Virginijos nerimą galima. Metams bėgant, jos duktė vis labiau artinsis prie senatvės, o jos jaunas vyras bus jėgų žydėjime. Bet tas nelygybės periodas nesitęsia amžinai. „Mane irgi daugelis atkalbinėjo tekėti už vyro, kuris jaunesnis penkiolika metų, – pasakoja Loreta V. – Neslėpsiu, kai man buvo daugiau kaip penkiasdešimt, o jam nebuvo keturiasdešimties, išgyvenome nelengvą periodą. Siaubingai išgyvenau dėl savo raukšlių, celiulito, figūros. Vis dėlto būdama penkiasdešimt dvejų, atrodžiau geriau negu daugelis keturiasdešimtmečių. Aš, turėdama tokį jauną vyrą, privalėjau įdėti daug pastangų rūpindamasi savimi, savo kūnu ir išvaizda. Norite turėti jauną vyrą ir nedėti pastangų? Už viską reikia mokėti. Dabar, kai seniai esu pensijoje, o

vyras turi pilvuką ir plikę, mūsų padėtis išsilygino, jokio amžiaus skirtumo pernelyg nesijaučia.“

■

Moters meilėje – motiniškas instinktas

Kaip vis dėlto paaiškinamas subrendusių moterų potraukis jauniems vyrams? Pirma, moteriai labai svarbu jos išorė, kūnas, kad ji patraukli vyrams. Jei vyrai liaunasi kreipę į ją dėmesį, jai tai neretai reiškia senatvės pradžią. O senatvės bijosi visi.

Jeigu tampate jaunų vyrų garbinimo objektu, tai teigiamai veikia jūsų savigarbą, sustiprina jūsų „aš“. Tuo pagrindu dažnai ir atsiranda ryšys tarp moters ir vaikino.

Pirma, seniai pastebėta, kad dažniausiai jaunus vyrus pasirenka tos subrendusios moterys, kurios arba apskritai neturi vaikų, arba turi dukteris. Kiekviena moteris slapta svajoja apie sūnų. Žinoma, ir duktė atspindi moterį, bet duktė tarsi pakartoja moters kelią, todėl neretai tampa tarsi jos konkurente. O sūnus motinai niekada nėra konkurentas. Atvirkščiai, kaip tik jis įkūnija jos idealus, pasididžiavimą (kiekvienai motinai būdinga didžiuotis savo sūnumi).

Subrendusi moteris, rinkdamasi gyvenimo palydovu jaunuolį, taip gali realizuoti savo neįgyvendintą troškimą turėti sūnų. Ji gali išlieti savo jaunam meilužiui visą neišnaudotą motiniškų jausmų atsargą.

Paprastai kaip tik to ir reikia jos jaunam palydovui. Kaip tik dėl to jis ir pasirenka ne savo amžiaus merginą, o moterį, kuriai tiek pat metų, kiek jo motinai. Psichoanalitikai seniai įrodė, kad berniukas išgyvena motinos įsimylėjimo periodus. Ne kartą esame girdėję, kad berniukas visiškai rimtai pareiškia, kad

suaugęs „vesiąs savo mamą“. Tačiau perėjęs Edipo kompleksą, draudimą rinktis į žmonas savo paties motiną, jis neišvengiamai psichologiškai nutolsta nuo motinos. Bet pasąmonėje ilgesys nerealizuotam artumui su motina išlieka. Ir štai prieš jį atsiranda į motinas tinkanti moteris, kurios atžvilgiu morališkai nėra jokių kategoriškų draudimų. Ir jei ta moteris vieniša, turi nerealizuotų motiniškų instinktų, yra pavargusi nuo vienatvės, viskas įvyksta savaime.

Tokiu atveju geriausias patarimas – nesistengti sukliudyti instinktams. Žinome tūkstančius atvejų, kada bendraamžiai gyvena kaip katinas su šunimi ir išsiskiria po metų ar penkerių. Taip kad amžiaus skirtumas nieko nereiškia. Visa esmė ta, kokio gilumo jausmus patiria skirtingo amžiaus moteris ir vyras. O dėl moralės – tokios santuokos gali būti smerkiamos, bet to klausytis neprotinga: ne bet kuri moralė yra proto ir kilnumo viršūnė. Virginijos dukteriai reikia pabandyti susikurti savo laimę. Žinoma, tai rizika, bet kas nerizikuoja, tas atima iš savęs galimybę tą laimę surasti.

■

Su jaunu vyru jūs rizikuojate, kad:

- jis jus mes (bet mesti gali ir bendraamžis!),
- jums teks ypač rūpintis savo kūnu, kad šis atrodytų jaunas ne pagal amžių ir atitiktų jūsų išrinktojo kūną,
- jūsų nesupras tėvai, giminaičiai, pažįstami – pasmerks (patarimas – gyvenkite savo protu),
- jis gali jus laikyti savo „mamyte“, ir jums teks jį visapusiškai aptarnauti,
- jis nepatyręs, dar nepadaręs karjeros; galbūt net teks jį išlaikyti.

Su jaunu vyriškiu išlošiate:

- jis dovanos jums savo energiją, jaunystės pasaulėjautą, svajonę, taigi nelabai bijosite senatvės,
- jūs galite realizuoti savo motiniškus instinktus,
- paprastai jis būna hiperseksualus, tai jus padarys geidžiama moterimi,
- jaunas vyras neturi pilvuko ir plikės, jo kūnas yra gražus,
- jūsų draugės ir pažįstami jums pavydės, matydami greta jaunuolio.

11 situacija

JAM TO REIKIA DAUGIAU NEGU MAN

Jei seksualiniai temperamentai nesutampa...

Skaičiau, kad sutuoktinių poros mylisi vidutiniškai kartą ar du per savaitę. Pas mus viskas kitaip. Algimantas, mano vyras, pasirengęs tuo užsiiminėti kasdien, o laisvadieniais – ir po tris ar keturis kartus per dieną. Kartais su siaubu galvoju apie naktį, kad jis vėl man neduos miegoti. Rytą jaučiuosi sulaužyta. O pasakyti apie tai bijau. Bijau jį įžeisti. Tokia tema su niekuo nepasikalbėsi. O man norėtųsi žinoti, ką apie tai galvoja specialistai. Tai normalu ar ne? Mums abiem jau apie keturiasdešimt.

Birutė D., Klaipėda

Ką daryti moteriai, jei vyro lytinis aktyvumas yra didelis? Jei jo ir jos seksualinis temperamentas nesutampa? Kai kurioms poroms tai gali tapti rimtu psichologiniu išbandymu.

Kone pagrindinį vaidmenį čia atlieka partnerių įsitikinimai. Kaip kiekvienas jų žiūri į seksą, lytinį aktą? Vieniems tai pareiga, kitiems – vienas iš malonumų, tretiems – didžiausias gyvenimo malonumas, tam tikra sporto rūšis. Kaime dažniausiai suartėjama iš įpratimo, atliekant sutuoktinių pareigas. Dideliuose miestuose, kur prieinami įvairiausi erotiniai šou, erotika kultūroje (knygos, reklamos, kinas), erotinės fantazijos atlieka didesnį vaidmenį. Atitinkamai ir lytinis aktas vertinamas kaip viena iš svarbių gyvenimo formų.

Dėl Vakarų Europos – ten vis didesnę reikšmę įgyja požiūris į seksą kaip į savotišką sporto rūšį (su visomis iš to išplaukiančiomis pasekmėmis: lengva partnerių kaita, greitas suartėjimas su atsitiktiniu asmeniu, fantazijų, susijusių su lytiniu aktu, laisvė ir įvairovė).

Dabar įsivaizduokime, kad susitiko du žmonės, kurių vienam fizinės meilės akimirkos – santuokinė pareiga, o kitam – kone gyvenimo prasmė. Suprantama, atsiras psichologinis konfliktas. Auklėjimas, aplinka gali, kaip žinoma, užslopinti net ir stiprų nuo gimimo libido (seksualinę energiją). Ir priešingai, jei jūsų libido silpnas, bet jūs gyvenate erotika persmelktoje didelio miesto atmosferoje, kur ant kiekvieno kampo – reklama su nuogų kūnų atvaizdu, o teatruose vaidina pusiau apsinuoginę (o kartais ir visai nuogi) aktoriai, jūsų libido sustiprės priplūsdamas energijos iš išorės.

Libido, seksualinis troškimas, – turi ir cheminį paaiškinimą. Jei jums kyla noras intymiai suartėti, vadinasi, jūsų organizme ėmė intensyviai gamintis atitinkamos cheminės medžiagos. Į kraują išmetami hormonai. To priežastimi gali būti nuogo kūno kultas, būdingas didmiesčiams.

Paanalizuokim, pavyzdžiui, Editos G. istoriją. Edita didžiąją savo gyvenimo dalį praleido mažame Lietuvos miestelyje, kur žmonėms ne erotika rūpi (be to, erotika ten vis dar smerkiama moralės). Vaikystėje tėvai ją aptiko besimasturbuojančią kartu su drauge ir labai persigando. Ne tiek griežta bausmė (jai iš viso uždraudė susitikinėti su draugėmis), kiek tėvų išgąstis stipriai paveikė Editos požiūrį į savo kūną. Į savo kūną ji ėmė žiūrėti kaip į kažką uždrausta! 1998 metais ji ištekėjo už Rolando L., tikro vilniečio, muzikanto. Rolandas buvo aistringas erotikos gerbėjas, lankėsi striptizo baruose. Nuo pirmųjų bendro gyvenimo mėne-

sių tarp jų atsirado intymių problemų. „Buvau šokiruota Rolando šiurkštumo ir atkaklumo. Jis nesiskaitė su mano fizine būsena, vertė mane mylėtis po keletą kartų per dieną. Be to, tai neretai vykdavo ne miegamajame, o bet kurioje buto vietoje. Kartą jis net mėgino suartėti su manimi mūsų namo laiptų aikštelėje! Aš jam iškart pasakiau, kad taip nieko nebus, mano kūnas priklauso man, o ne jam. Po kelių audringų barnių jis liovėsi apskritai su manimi miegojęs."

Prieš mus – tipiška tiek seksualinio temperamento, tiek požiūrio į savo kūną ir seksą nesutapimo istorija. Anot Rolando, viskas atrodo kitaip: „Aš gyvas žmogus, vyras. Mylėjau Editą ne tik kaip asmenybę, mylėjau ir jos kūną. Ji mane kaltina šiurkštumu, bet ji tiesiog kankino mane, neprisileisdavo artyn. Tai ji „pavargusi", tai jai reikia „anksti keltis", tai jai ką nors „skauda". O kai nerasdavo priežasties, paprasčiausiai pareikšdavo, kad „jai ne tas rūpi". Jos nuomone, man turi visiškai užtekti „vieno karto per savaitę". O jei aš neatlyždavau, ji išvadindavo mane gyvuliu ir kitais blogais žodžiais."

2000 metais Edita su vyru išsiskyrė. Dabartinis jos vyras kilęs iš kaimo. Jis tikras šeimos žmogus, daug dirba, netrukus Edita ėmė lauktis. Intymiame gyvenime jie problemų neturi. Viskas būna taip, kaip nori Edita. Bet tai tik reiškia, kad pagal seksualinį temperamentą ir pažiūras naujasis vyras Editai tinka labiau.

Bet ar tai reiškia, kad Editos ir Rolando sąjungos nebuvo galima išgelbėti? Apsigludina ne tik charakteriai, bet ir troškimai, ir pažiūros. Abi pusės šioje istorijoje parodė kategoriškumą, nenorą nusileisti, nepakantumą kito pažiūroms ir kito troškimams. Pavertė subtilią intymių santykių sferą tikru mūšio lauku.

Rolandas nesugebėjo pažadinti Editos kaip moters, tam jam neužteko nei kantrybės, nei mokėjimo (egzistuoja ištisas mokslas,

kaip pažadinti moters seksualinius troškimus). Bet ir Edita turėtų prisiimti savąją kaltės dalį. Ji neįžvelgė dažname vyro nore suartėti nieko kita, išskyrus „gyvuliškumą“ (čia kaltas jos auklėjimas).

Beatodairiškas fizinio kontakto troškimas dar nereiškia, kad vyras nejaučia meilės. Kuo dažniau vyras myli moterį fiziškai, tuo ji jam artimesnė siela. Tuo ji jam savesnė. Protingos moterys ta vyriškos psichikos savybe naudojasi, kai nori pririšti prie savęs vyrą. Daugelis vaikinų, kuriems ta ar kita mergina buvo tik „viena iš daugelio“, prisirišo prie jos ir vėliau ją vedė... kai merginai pavyko jį įsivilioti į lovą. Ta pačia gudrybe naudojasi ir ištekėjusios moterys, kai nori stipriau prisirišti vyrą prie savęs. Jos stengiasi visiškai patenkinti jo fizinius troškimus (jeigu, žinoma, jie ne liguisti). Remiantis statistika, apie 75 procentai vyrų atsiduria meilužės glėbyje dėl seksualinio nepasitenkinimo šeimoje.

■

Jūsų libido (seksualinės energijos) lygis bus aukštas, jeigu:

- nesate pavargusi, gerai pailsėjusi,
- išsimaudėte vonioje ar duše (tik ne per karštoje),
- jūsų nekankina problemos,
- jums nereikia kur nors skambinti, bėgti,
- jūs pasitikite seksualiniu partneriu,
- seksualinis partneris jums švelnus,
- jūs prieš tai žiūrėjote erotinį filmą, erotines fotografijas, skaitėte erotinę knygą, fantazavote erotinėmis temomis (pornografija – jei ji tik nesukelia jums pasišlykštėjimo arba atstūmimo reakcijos dėl moralinių įsitikinimų – gali dar labiau sustiprinti jūsų geismą),

- draugaujate su savo kūnu, o nesate jam priešas (pernelyg puritoniško auklėjimo rezultatas),
- jūs kartais masturbuojatės arba bent mėgstate kūniškus malonumus (masažas, vonia, sauna),
- sukurta „romantiška atmosfera“ (tarkim, žvakės, muzika, tyla),
- išgėrėte truputį alkoholio (jei daug – jus paprasčiausiai pykins),
- ilgai laukėte suartėjimo (bet ne per ilgai: pernelyg ilgas susilaikymas, atvirkščiai, susilpnins libido)
- skaniai ir sočiai pavalgėte („iš meilės tuščiu skrandžiu nebus nieko gero“), nuo persivalgymo, atvirkščiai, būsite apsnūdusios.

12 situacija

JO CHARAKTERIS – MOTERIŠKAS!

Nevyriško vyro privalumai ir trūkumai.

Gyvenu su vaikinu, už kurio noriu ištekėti. Jis negeria, nerūko, labai gerai mokosi (jis būsimasis filologas). Man atrodo, kad jį myliu. Bet mane baugina vienas jo bruožas: jis pernelyg daug kalba, yra labai jautrus, neretai net verkia. Neseniai ilsėjomės prie jūros, palydėjome saulę. Buvau sukrėsta, kai pamačiau jo akyse ašaras. Sako, žiūrėk, kaip gražu. O man kažkodėl nemalonu matyti, kaip jis verkia. Nors neturiu nieko prieš gražius jausmus. Bet ar turi vyras taip elgtis?

Mano tėvams jis labai patiko, jo mandagumas ir ypač geras charakteris. Mama man sako, kad tai kaip tik vyras man, nes paveldėjau charakterį iš tėvo, mėgstu vadovauti. Man iš tiesų patinka, kai Valentinas lengvai nusileidžia mano valiai. Staiga užsimaniau važiuoti į baseiną – jis niekad neims prieštarauti, apsivilks ir važiuos drauge. Kartą susiruošėm į kiną, o man sugedo nuotaika, sakau, norėčiau pas seserį nuvažiuoti, pabendrauti, o į kiną jau nesinori. Jis tuojau sutiko, nuvažiavome pas seserį, labai gerai praleidome vakarą. Valentinas visą vakarą kalbėjo apie viską iš eilės, kiti daugiausia klausėsi...

Žinau, kad su juo būčiau laiminga. Bet esmė ta, kad visada vyrą įsivaizdavau kitaip: nekalbų, santūrų, šykščiai reiškiantį jausmus. Valentinas pasakoja man viską, kas dedasi jo sieloje, apie kiekvieną savo jausmą. Jis tai vadina artumu. Apie kiekvieną savo išgyvenimą jis man turi papasakoti. Džiaugiuosi, kad jis taip manimi pasitiki, bet kartais pavargstu nuo tokio artumo. Noriu kurį

laiką jo nematyti, pailsėti, pabūti viena. Kartais nebežinau, kur jis, o kur aš. Valentinas sako, kad tai ir yra tikroji meilė, kai žmonės gyvena vienas kito jausmais. Nežinau, man regis, kad ir meilėje reikia išlaikyti tam tikrą atstumą.

Turiu dar keletą draugų vyrų. Kol kas apie juos rimtai negalvojau, bet jie visiškai kitokie nei Valentinas. Vienas iš jų kartą pasikvietė mane į kavinę. Jis beveik visą vakarą tylėjo, o man buvo gera! Man ir nereikėjo žodžių; jo tylėjimas buvo toks reikšmingas... Kažkodėl pasijutau kitu žmogumi. Mes tik pasikeitėme kelias žvilgsniais, ir man to pakako. Kažkas mano viduje tarytum apsivertė. Tokio jausmo niekada nesu patyrusi su savo sužadėtiniu, kurį, regis, pažįstu kaip save. Negaliu nuspręsti, ką man daryti. Ar mano jausmai manęs neapgauna? Ar man verta tekėti už Valentino?

Eglė L., Kaunas

Patarinėti tokiais atvejais negali net psichologas. Eglė turi pati priimti sprendimą. Kitas reikalas – suvokti savo jausmus. Eglė nieko nekalba apie Valentino tėvus, bet beveik su įsitikinimu galima teigti, kad jis yra arba vienintelis, arba jauniausias, mylimiausias motinos vaikas. Be stiprios motinos įtakos toks charakteris negali atsirasti.

Paprastai nevyriškas vyro charakteris susiformuoja ankstyvoje vaikystėje, kai turi įvykti sūnaus atitolimas nuo motinos. Jei taip neatsitiko, tikras vyras neišaugs. Tą puikiai suprato daugelis tautų, kuriose dar netolimoje praeityje atskirdavo berniuką nuo motinos, pasiųsdavo toliau nuo jos mokytis, dirbti, įkurdindavo jį vyriškoje aplinkoje, tarp berniukų. Šio reiškinio atgarsių pastebime ir šiandien: pavyzdžiui, požiūris į tarnybą kariuomenėje

(daugelis tėvų džiaugiasi, kad jų sūnūs bus atskirti nuo motinos, pateks į vyrišką kolektyvą, „taps vyru“).

Žinoma, kalbama ne apie motinišką meilę apskritai, o apie perdėtą meilę. Apie jos formą. Norma laikoma stiprus emocinis motinos ryšys su sūnumi pirmaisiais jo gyvenimo metais. Toliau jis turi įgyti kitą kokybę. Berniukas turi emociškai kiek nutolti nuo motinos. Psichoanalizėje tai siejama su Edipo kompleksu. Iš pradžių berniukas suvokia motiną ir save kaip porą, bet netrukus jis pastebi, kad yra tėvas, kuriam motina priklauso. Tai berniuko pasąmonėje sukelia neapykantą tėvui, o paskui ir motinai, kuri lieka su tėvu. Anot Froido, šios ankstyvosios vaikystės traumos niekas neatsimena, bet ji turi lemiamą vaidmenį formuojantis vyriškam charakteriui. Jei berniukas neišgyvena Edipo komplekso, jis visą gyvenimą išlieka nevyriškas, stipriai prisirišęs prie motinos (neretai ji jam vadovauja). Labai galimas daiktas, kad Eglė susidūrė su tokiu atveju.

Kodėl jos jaunikis neišmoko „tylėti“, slėpti savo jausmų (tai, ką ji teisingai sieja su vyriškais bruožais)? Greičiausiai šalia jo visada buvo žmogus, kuris nuolat reikalavo pasakoti apie tai, kas vyksta jo sieloje. Berniukas priprato pasakoti apie viską motinai, jis taip ir nesužinojo, ką reiškia niekam neprasitarti apie savo jausmus, vienatvėje pakelti jų naštą. Ir štai kai jis suauga ir susitinka merginą, ši pakeičia jam motiną (pastaroji dažniausiai dėl to pajunta priešiškumą merginai). Jis nė nepastebi pasikeitimo ir toliau atlieka išpažintį žmogui, kuriam to visai nereikia (užtat reikia jam pačiam).

Eglei nevertėtų skubėti, jei dar iki vestuvių ji į savo jaunikį žiūri iš šalies, lygindama su vyriškesniais savo pažįstamais. Reikia laiko, kad suprastum save, kad nuspręstum, koks vyras tau iš tik-

rųjų reikalingas. Jei jau dabar Eglė yra pavargusi nuo nevyriško Valentino charakterio, kas bus tada, kai jis taps jos vyru? Juk jiems teks drauge leisti metų metus. Yra moterų, kurioms vyriškumas, nekalbumas, santūrumas apskritai neturi jokios reikšmės. Bet iš visko matyti, kad Eglė nepriklauso tokioms moterims. Būna taip, kad moteris išteka už minkšto charakterio vyro ir nugyvena su juo ramiai visą gyvenimą, bet jai su juo nuobodu. O kita pasirenka stiprų vyrą, su kuriuo gali būti ir nesusipratimų, ir konfliktų, bet su juo jai įdomu. Esama įvairių natūrų, ir kiekvienai reikia savo. Eglė turi nuspręsti, kokia jos natūra.

■

Nevyriško vyro pranašumai:

- jis jums visuomet nusileis, jausite, kad viršus yra jūsų,
- jis mylės vaikus; paprastai tai geras šeimos tėvas,
- vargu ar jis sugebės jums pavyduliauti,
- jums nereikės ieškoti draugės, kad pasišnekėtumėte iš širdies (jis – jūsų geriausia draugė),
- jo elgesys nuspėjamas, niekuo ypatingu gyvenime nenustebins (ir ačiū Dievui?).

Nevyriško vyro trūkumai:

- su juo gali būti nuobodu,
- galite mirtinai pavargti nuo jo išpažinčių, susipainioti jo kompleksuose (o juk turite ir savų!),
- vargu ar jis gali būti ramstis sunkią valandą (dėl savo silpnų nervų ji nervinsis drauge su jumis, užuot vyriškai jus nuramins),

- paprastai jis ne iš tų, kuris uždirbtų daug pinigų ir tvirtai stovėtų ant kojų (jei tik jam nepasisekė būti ministro sūneliu). Priežastis – ryžtingumo, užsispyrimo stoka.
- intymiame gyvenime vargu ar su juo pasieksite viršūnę: pernelyg jau jis jums artimas (nuolatos jausite nesąmoningą „vyriškų rankų“ ilgesį).

13 situacija

KAIP IŠGYVENTI BE PINIGŲ

Daugelis depresijos atvejų atsiranda todėl, kad netekęs mokamų malonumų žmogus lieka apskritai be malonumų.

Nesuprantu žmonių, kurie uždirba penkis šimtus eurų per mėnesį ir skundžiasi, kad yra elgetos. Žmonės Lietuvoje per daug yra pripratę prie įvairių mokamų malonumų, o paskui jau neįsivaizduoja gyvenimo be jų. Viena mano pažįstama net verkė, kad nuo to laiko, kai jų įmonė bankrutavo, ji nebegali pietauti restoranuose. Negali sau daug ko leisti. Pažįstu moterį, kuri kankinasi, kad jai štai jau treji metai nepavyksta nuskristi į Paryžių (anksčiau ji ten lankydavosi darbo reikalais kasmet).

Žmonėms, kurie įprato gyventi iš minimumo, juokinga tai girdėti. Man atrodo, kad esmė net ne pinigai, o mūsų įpratimas vertinti tik tai, kas kainuoja pinigus. O ar visada tai mums reikalinga, ar tai tiesiog įprotis (kartais – žalingas!)?

Pateiksiu pavyzdį iš savo patirties. Prieš keletą metų vyras neteko darbo, o aš buvau vaiko priežiūros atostogose, mūsų sūnui dar nebuvo trejų. Ačiū Dievui, turėjome nedidelių santaupų, iš kurių galėdavome imti ne daugiau kaip po penkis šimtus litų per mėnesį. Ir dar gaudavome simbolines pašalpas vaikams. Iki tol mes irgi sau leisdavome vaikščioti su vaikais (dar turime penkiametę dukrą) į *McDonald's* restoraną, kartą per mėnesį į kiną, į gastroliuojančios žvaigždės koncertą. Dabar viso to ir dar daug ko teko atsisakyti. Nepasakyčiau, kad buvo paprasta. Bet jau pirmą kartą, kai sėdome į troleibusą ir nuvažiavome į mišką Paneriuose, pažvelgėme į

mūsų situaciją kitomis akimis. Visą dieną vaikščiojome po mišką, rinkome grybus (buvo ruduo), o paskui susikūrėme laužą pamiškėje! Aš išsiėmiau paruoštus šašlykus, o vyras iškepė. Vaikai buvo sužavėti, niekada nemačiau jų tokių laimingų *McDonald's* restorane. Jie žaidė slėpynių, bėgiojo aplink ugnį, mėtė į ją kankorėžius... Tas sudėtingas periodas (vyras dabar jau dirba) išmokė mus vertinti tai, kas beveik nieko nekainuoja. Kadangi pinigų neturėjome, į gamtą traukdavome kiekvieną savaitgalį, ištyrėme visas Vilniaus apylinkes. Keletą kartų net buvome išvykę į žygius su nakvyne (nakvojome palapinėje). O jei būtume turėję pinigų – būtume sėdėję tvankioje kino salėje arba būtume klausęsi žvaigždės plyšavimų, minios šūksnių „Siemens" arenoje (beje, mano sūnus nepakelia tokios aplinkos, iškart ima verkti – nuo triukšmo, žmonių).

Stebiu mūsų jaunimą. Manau, jie jau sugadinti žmonės. Ypač sostinės jaunimas. Jie ištisas dienas sėdi kavinėse arba jaunimo klubuose, maukia statinėmis alų, kavą, be perstojo skambina mobiliaisiais telefonais. Visa tai kainuoja didelius pinigus. Pavyzdžiui, jie moka už bilietą į užsienio žvaigždės koncertą aštuoniasdešimt ir daugiau eurų, nes tai prestižo dalykas, galima pasigirti, kad buvai superžvaigždės koncerte ir kad turi patį naujausią *iPhone* telefoną. Jie net nežino, kad yra kitoks gyvenimas. Kur kas natūralesnis ir nemokamas. Aš taip ir matau, kaip jie visą gyvenimą dirbs dėl tų koncertų, restoranų ir mobiliųjų. Tai jau vartotojiškos visuomenės vergai.

Jūratė G., Vilnius

Problema, kuria paliečia Jūratė, labai rimta. Ypač Lietuvoje, kur tiek savižudybių (dažnai ir dėl pinigų stygiaus). Psichologinė priklausomybė nuo tų patogumų, kuriuos mums primeta civilizacija, šiandien yra pasiekusi kritinį lygį. Visuomenė, kurioje gyve-

name, diktuoja mums ir mūsų poreikius. Tą jį daro pasitelkdama reklamą ir madą (o svarbiausia – nepastebimai!). Jei jūsų vaikų pažįstami gimtadienį švenčia *McDonald's* restorane, tai jūsų vaikai irgi užsinorės ten švęsti savo gimtadienį. Ar dėl to, kad ten geriausias maistas pasaulyje? Kad niekur nėra linksmesnės vietos? *Ne, dėl to, kad taip daro kiti.*

Pažiūrėkite į gyvūnijos pasaulį. Jis gyvuoja todėl, kad vieni bandos nariai žiūri į kitus ir elgiasi panašiai. Šimpanzės mažylis mokosi laipioti po medžius stebėdamas, kaip tą daro suaugusios beždžionės. Jei jis nemėgdžiotų, neišmoktų laipioti ir jį sudraskytų koks nors žvėris. Jis neišgyventų. Kas nemokėjo pamėgdžioti, tas žuvo evoliucijos procese. Išgyveno tie, kurie mokėjo kopijuoti. Tas pats mėgdžiojimo instinktas veikia ir žmogų. Ir jis atlieka teigiamą vaidmenį, antraip mūsų vaikai nesugebėtų taip greitai perimti tėvų patirties ir tapti žmonėmis.

Tačiau šiuo instinktu visokeriopai pasinaudoja reklama – pagrindinis vartotojiškos visuomenės, kurioje šiandien gyvename, variklis. O koks yra slaptas reklamos tikslas? Pelnas. Ar kur nors būtų reklamuojama tai, kas nieko nekainuoja? Pavyzdžiui, nemokamas poilsis gamtoje, prie laužo. Arba nemokamas maudymasis ežere. Arba džiaugsmas, patiriamas, bendraujant su savo vaiku, kuriant, lavinant save... Visa tai ir dar daug kas dažnai mums nekainuoja nė cento (arba kainuoja simboliškai). Bet niekas nemokamų malonumų nereklamuoja. Ir to nedarys. Mes patys savo protu turime suprasti tą tiesą, kad, be reklamuojamų malonumų, esama ir nereklamuojamų, apie kuriuos mes pamiršome.

Prisiminti juos ypač svarbu, kai sumažėja (o gal ir visai dingsta) jūsų pajamos. Tada kenčiame, kad negalime sau leisti malonumų, prie kurių pripratome. Daugelis depresijos atvejų atsiran-

da todėl, kad netekęs mokamų malonumų žmogus lieka apskritai be malonumų, jo nervų sistema neatsipalaiduoja, psichika nesiilsi. Tokiu metu kaip tik laikas prisiminti apie kitas savo asmenybės puses, kurioms neskyrėme tinkamo dėmesio, kai turėjome pakankamai pinigų.

■

Jei patyrėte finansinę krizę, tai jums nieko nekainuoja

Psichologo patarimai:

- Pasivaikščiokite parke, kvėpuokite grynu oru.
- Paiškylaukite gamtoje, išsikepkite šašlykų ar bent bulvių.
- Rinkite uogas, grybus.
- Bendraukite su vaikais (namie, vaikų aikštelėje, gamtoje).
- Plaukiokite (nebūtinai mokėti už baseiną – sušilus orams, vykite prie ežerų, eikite prie jūros, jei gyvenate pajūrio miestelyje).
- Susitikite su draugais, pažįstamais (galima tiesiog išgerti arbatos, nebūtina leisti pinigų: didžiausias malonumas – bendravimas).
- Skaitykite knygas (jei neturite pinigų nusipirkti, galite paimti iš bibliotekos arba pasiskolinti iš pažįstamų).
- Lankykite nemokamus koncertus per miesto šventes (galite pasiklausyti ansamblių ir grupių pasirodymo, pamatyti fejerverkus).
- Užsiimkite sportu (nėra pinigų užsimokėti už sporto salę – bėgiokite prie namų, kilnokite svarmenis balkone).
- Mokykitės kalbų, kol yra laiko ir nėra pinigų, paskui tai gyvenime gali labai praversti (jei gyvenate dideliame mieste,

tą galima daryti praktiškai nemokamai kultūros centruose, kuriuos steigia užsienio šalių ambasados).

- Kurkite: rašykite eiles, pieškite, grokite muzikos instrumentu, šokite (ne tik malonumas, bet ir nauda psichikai: tai nesulyginama su nauda, gaunama apsilankius brangiame restorane).
- Užsiimkite meile (ar dar nepamiršote, kad tas malonumas nei jums, nei jūsų partneriui nieko nekainuoja?).

14 situacija

KAIP TINKAMAI ILSĖTIS

Jei turite laisvo laiko, dar nereiškia, kad gerai pailsėsite.

Esu mokytoja, turiu du mėnesius atostogų. Mano vyras irgi, jis – universiteto dėstytojas. Liepos mėnesį važiuojame pas mano tėvus į Druskininkus, o rugpjūtį visada praleidžiame Palangoje, ten vyrui liko jo tėvų butas. Toks poilsis man atrodė idealus, vaikai gali pabūti miške, prie jūros, mes su vyru mėgstame žvejoti. Visada būdavo linksma. Tačiau praeitais metais viskas kažkodėl buvo kitaip. Kažkokie nesuprantami nervai, susierzinimas dėl smulkmenų. Keletą kartų per tuos du mėnesius – smarkūs kivirčai su vyru, užgaulūs žodžiai. Vaikai irgi staiga tapo nepaklusnūs, visą laiką erzino. Trumpai tariant, užuot pailsėjusi, aš taip pavargau per tuos mėnesius, kad vos neverkiau paskutinę atostogų dieną. Juk metai buvo tokie įtempti, o aš tikėjausi per vasarą sugrįžti į vėžes, įgauti jėgų. Nežinau, kas nutiko. Kodėl viskas taip pasikeitė?

Daiva E., Kaunas

Jei turite laisvo laiko, dar nereiškia, kad gerai pailsėsite. Net jei nuvažiuosite prie jūros ar nusipirksite kelionę į Paryžių. Esama daugybės veiksnių, kurie gali jums sutrukdyti atsipalaiduoti. Viskas priklauso nuo to, kiek vasarop pavargo jūsų nervų sistema. Jei jūs išgyvenote įtemptus, kupinus streso metus, jums būtinas tikras poilsis. Daiva nesupranta, kad artimi žmonės, šeima gali

būti papildomas krūvis jos psichikai. Vykstant ilsėtis su vaikais ir vyru, jai net į galvą neateina, kad šeima galėtų trukdyti. Tačiau viskas priklauso nuo šeimos dydžio, nuo poilsio tipo.

■

Ilsėtis reikia ir nuo šeimos narių

Nijolė P. turi keturis vaikus. Ji turėjo galimybę išsiųsti vaikus pas močiutę į kaimą. Tačiau mintis, kad vaikai atostogaus atskirai, ją gąsdino. Ji su vyru išsinuomojo Pervalkoje kambarį su keturiomis lovomis. Nijolė manė, kad nedidelis kambarys be ypatingų patogumų (užtat pigus) – nesukliudys poilsiui. Juk visą dieną šeima leis gryname ore: koks skirtumas, kur miegoti? Tačiau pirmą savaitę Kuršių nerijoje lijo ir vaikai daugiausia sėdėjo namie. O prasidėjus antrai savaitei ir pasirodžius saulutei, pūlinga angina susirgo jauniausioji duktė, paskui – jos sesuo. Nijolė ir antrą savaitę prasėdėjo ankštame tamsiame kambarėlyje. Rezultatas: nuovargis nuo „poilsio" triskart didesnis negu iki kelionės prie jūros!

Kokios buvo Nijolės klaidos? Ji neatsižvelgė į tai, kad reikia ilsėtis ne tik nuo streso, susijusio su darbu, pinigais, bet ir nuo savo didelės šeimos. Mūsų psichika pavargsta nuo vienodumo, nuo tų pačių veidų. Jei artėjant vasarai pajuntate, kad jus erzina artimieji – pagalvokite, ar reikia kartu ilsėtis? Labai dažnai turime galimybę nors dalį atostogų praleisti atskirai, bet tradiciškai esame įsitikinę, kad privalome atostogauti su šeima. Kad neva negražu „bėgti nuo šeimos". Ar visada reikia klausyti savo sąžinės? Štai kaip panašiu atveju pasielgė Greta K. iš Panevėžio. Kai draugė pasiūlė jos šeimai savo vasarnamį Nidoje (pati vyko mėnesiui pas tetą į Ameriką), Greta ir apsidžiaugė, ir išsigando.

Visas mėnuo Nidoje su trimis vaikais ir vyru! „Pavargau nuo vaikų, pavargau nuo vyro, man reikia pasijusti savimi“, – nepabijojo pasakyti Greta. Ir nesiklausydama „sielos balso“, nusipirko savaitės kelionę į Romą. Vyras nelabai suprato, bet neprieštaravo. Romoje Greta pasijuto laisva, vėl jauna, net susipažino su vienu italu, šis irgi buvo architektas kaip ji. Ji sau leido net truputį paflirtuoti (bet ne daugiau). Į savaitės pabaigą Greta pajuto sąžinės priekaištus, ėmė ilgėtis vaikų, vyro. Į Nidą ji nuvažiavo pailsėjusi, turėdama didžiules teigiamų jausmų atsargas, parvežė dovanų vaikams ir vyrui, daug fotografijų. Susierzinimą vyru ir vaikais kaip ranka nuėmė.

■

Vasaros kelionės neturi varginti

Dar viena tipiška klaida, kurią neretai darome: žiūrime į vasaros keliones tik kaip į poilsį. Tačiau taip būna toli gražu ne visada. Kažkodėl manoma, kad prasėdėti atostogas toje pačioje vietoje, niekur nenuvažiuoti, nepatirti naujų įspūdžių – tai susigadinti poilsį. „Kur vyksite vasarą?“ – argi ne tokį tipinį klausimą užduodame savo pažįstamiems (ir jie mums)? Mūsų pasąmonei vasara – tai kelionių metas. Bet mes neatsižvelgiame, kad pati savaime kelionė – irgi visada stresas, ypač jeigu ji nelabai organizuota. Kiekvienais metais skaitome laikraščiuose, kaip lietuviai pasitiki įvairiomis kelionių agentūromis, išvažiuoja į tolimas šalis, kur gadinasi nervus už savo pinigus gavę siaubingas gyvenimo sąlygas. Įsivaizduokime žmogų, kuris visus metus taupė pinigus, laukė atostogų, o vietoj poilsio jam teko papildomas krūvis nervų sistemai!

Lagaminų susipakavimas, išvažiavimas, kelionė, bilietai, įsikūrimas naujoje vietoje, adaptacija – visa tai eikvoja nervus. Ar pakankamai turite nervinės energijos atsargų? Jei jaučiate, kad darbo metai jus nualino, išsekino (esate irzlus, viskas jus erzina, kenčiate nuo nemigos) – pagalvokite, ar verta planuoti tolimą kelionę? O dar į nežinomą vietą? Na ir kas, kad jūsų pažįstami, draugės važiuoja? Galbūt jų nuovargio laipsnis kitoks nei jūsų. Lina K. visus metus svajojo apie turistinį žygį. Iš anksto nusipirko kelionę į Alpes, sumokėjo nemažus pinigus. Ji nepasidomėjo žygio sudėtingumu. Kalnuose teko patirti dideles fizines ir psichines perkrovas (ji nikstelėjo koją, kitas žygio dalyvis susirgo kažkokia infekcine liga). Prieš kelionę ji buvo labai pavargusi, jai reikėjo ramybės, laisvo laiko, tylos, pažįstamos aplinkos, kuri būtų leidusi visiškai atsipalaiduoti. Žygis jai tapo papildomu stresu. Grįžusi į Vilnių, baigiantis atostogoms, Lina buvo priversta kreiptis į psichoterapeutą.

Taigi nepamirškite, kad poilsis irgi gali kelti stresą. Kas buvo gerai praeitais metais, ne visuomet gali būti gerai šiemet. Įsiklausykite į savo nervų sistemos būklę ir nuspręskite, kur ir kaip jums geriau pailsėti šį sezoną.

■

Kad nepavargtume per atostogas

Psichologo patarimai:

- Pasistenkite nors keletą dienų pailsėti nuo šeimos narių.
- Neplanuokite skubių darbų poilsiaudami (tada koks tai poilsis?).
- Atidėkite savo dalykinius reikalus po atostogų.

- Jei vykstate į kelionę, negailėkite pinigų komfortui (taupydami komforto sąskaita, kenkiate savo psichikai).
- Nemėginkite ilsėtis taip, kaip ilsisi jūsų pažįstami (jie atsižvelgia į savo situaciją ir savo nervų sistemos poreikius).
- Triskart apgalvokite prieš pasikviesdami gimines, draugus kartu leisti atostogas (gali nutikti, kad jie jums taps papildomo nuovargio ar netgi streso šaltiniu).

15 situacija

KALĖDOS – KAIP IŠVENGTI... STRESO?

Šventinė nuotaika gali būti sugadinta, jei neatsižvelgsime į savo psichikos galimybes.

Kuo arčiau metų galas, tuo labiau man knieti „pabaigti, kas nebaigta", nudirbti darbus iki galo. Nesinori perkelti kažko neužbaigta į Naujuosius metus. Gruodžio 23-iąją nutariau paskambinti į leidyklą, kuri man užsakė didelės knygos vertimą, norėjau pasirašyti sutartį dar tais metais, kad būčiau rami, o man sako, kad jie apsigalvojo ir knygos nebeleis. Mane ištiko šokas. Taip tikėjausi gauti tuos pinigus (kito pragyvenimo šaltinio neturiu)! Visa ateinanti šventė buvo sugadinta, mane kankino ateities, skurdo baimė...

Laima R., Trakai

Nepradėkite naujų darbų, likus kelioms dienoms iki švenčių

Vienas ir kitas klaidas galima padaryti, jei nesugebėsite tinkamai pasirengti Kalėdų ir Naujųjų metų sutikimui. Šventinė nuotaika gali būti sugadinta, jei neatsižvelgsime į savo psichikos galimybes.

Kokios išvados peršasi, susipažinus su Laimos istorija? Nepasiduokite norui reikalus pabaigti iki Naujųjų metų: pernelyg rizikuojate sugadinti sau šviesias dienas. Juk bet koks dalykinis aktyvumas – tai įsiveržimas į blogai pažįstamą, neprognozuoja-

mą žmogiškų santykių, fortūnos kaprizų pasaulį. Gerai, jei jums pasiseks ir visą Kalėdų ir Naujų metų laikotarpį šildys mintis apie jūsų daliai tekusią sėkmę. O jei jūsų laukia nesėkmė, pinigų, reputacijos praradimas, pažeminimas?

Įsidėmėkite: *nesėkmės įprastu metu, kai esate pasinėrusios į veiklą, priimamos lengviau negu prieš šventes.* Jūsų psichika prieš šventes nusiteikusi visai kitaip (ji atsipalaidavusi, vadinasi, ir pažeidžiama). Nesiimkite nieko, jei nesijaučiate garantuotai, nebūdami viduje nusiteikę nesėkmėms ir kovai!

■

Neprisikvieskite per daug svečių

Daugelis mūsų mėgsta triukšmingas draugijas, tačiau tokio vakaro rezultatas gali būti nuovargis, susierzinimas. Namai, butas – ne restoranas, ne vieša vieta, kur svečių minia atrodo natūraliai. Štai pamokanti istorija. Renata pasikvietė pas save apie dešimt giminaičių ir pažįstamų. Bet atėjo daugiau. „Buvo daug triukšmo, svečiai bendravo tarpusavyje, į mane nekreipė jokio dėmesio. Aš tik laksčiau aplinkui, mėgindama įtikti, kad visi būtų patenkinti. Vienu metu pasijutau tarnaite. Kai kurie atėjo su savo pažįstamais, kurių nesikviečiau („pas mane atvažiavo sesuo, nieko, kad ji atėjo kartu?“), susirinko maždaug dvidešimt žmonių, vietos ir maisto nelabai užteko. Aš susierzinau. Bet labiausiai mane nustebino tai, kad tie, kurie pas mane gėrė ir valgė, aptarinėjo mano vaišes ir mano butą. Daugelis, pasirodo, liko nepatenkinti! Nuo to laiko kviečiuosi tik artimiausius žmones, kuriuos gerai pažįstu.“

Priėmusi apie dvi dešimtis žmonių, Renata iš esmės pavertė savo „tvirtovę“ vieša vieta. Ar reikia stebėtis, kad toli gražu ne visi svečiai parodė šeimininkei dėmesį ir pagarbą, liko jai dėkin-

gi (būtina ypatinga kultūra, kad būdamas tokioje minioje nepamirštum, kad vis dėlto esi privačiuose namuose). Renata taip pat neatsižvelgė į tai, *kad kuo daugiau žmonių, tuo labiau pavargsta psichika*. Svečiai anaiptol neprivalo bendrauti su visais, jie gali praleisti vakarą su keliomis jiems įdomiomis asmenybėmis, o šeimininkė pagal savo statusą privalo parodyti dėmesį kiekvienam, pabendrauti su kiekvienu iš dvidešimties.

■

Geriau, jei svečiai ateina ne per anksti

Kitaip nei Renata, 32 metų Giedrė pasikvietė pas save tik artimiausius giminaičius, bet padarė kitą klaidą. „Sesuo su vyru atėjo gruodžio 24-osios rytą, reikėjo dar papuošti eglutę, paruošti kambarį. Netrukus atėjo mama kepti torto (ji šios srities specialistė). Paskui atvažiavo brolis su šeima iš gretimo miesto, visi drauge papietavome, išgėrėme ir net truputį dainavome. Buvo labai linksma. Vakarop staiga pajutau kažkokį susierzinimą. Keista, bet mane erzino brolio žmona, kuri neleido man nieko gaminti prie viryklės, viską darė pati, nurodinėjo, ką reikia dėti į salotas. Paskui mama pasakė, kad mano „virtuvėje labai nešvaru“ (pati juk ir primynė!). Kalėdas sutikau be ypatingos nuotaikos, kažkodėl nejutau džiaugsmo.“

Dėl ko buvo sugadinta šventė? Giedrė visą dieną bendravo su svečiais: ar reikia stebėtis, kad vakarop kai kurie jų ją ėmė erzinti? Psichika turi savo galimybių ribas. *Linksmybės, šventinės nuotaikos resursai yra riboti!* Tausokite juos, būkite taupūs, neišeikvokite jų priešventinėmis dienomis ir valandomis: audringas linksmybes ir šokius su dainomis geriau palikti pirmai Kalėdų dienai (arba iš viso Naujiesiems metams). Dar blogiau, jei kalbama ne

apie valandas, o apie dienas, praleistas su svečiais drauge. Pas Dianą giminaičiai – du suaugę ir trys vaikai – atvažiavo likus savaitei iki Kalėdų. Atvažiavo iš kitos šalies, iš Kaliningrado. Nieko gero iš to neišėjo: susitikimo euforija ištirpo jau po dviejų dienų. „Nebejaučiau, kad tai mano namai, pati savęs nesupratau: juk jų nemačiau tiek metų, pati pasikviečiau. O viskas mane erzino – jie kaip tyčia visą laiką sėdėjo mano bute, bendravo, nesuprato, kad man reikia pailsėti nuo jų ir jų triukšmingų vaikų.“ Kalėdų naktį Diana su siaubu galvojo tik apie tai, kad atgaliniai giminaičių bilietai traukiniui nupirkti tik sausio antrajai (jie pasiliko, kad drauge sutiktų Naujuosius metus)...

■

Finansinės išlaidos šventėms turi būti protingos

Bet kokia šventė, o juo labiau Kalėdos, susijusios su pirkiniais, su jūsų piniginės ištuštėjimu. Norisi padaryti malonumą artimiesiems, nustebinti juos. Bet svarbu neprarasti saiko. „Per Naujuosius metus ir Kalėdas pinigai tirpsta patys savaime, nespėji kontroliuoti, – sako 28 metų Alma R. – Ir dovanų reikia nupirkti, ir eglutę papuošti, ir kažką valgyti. Ir išgerti, žinoma. Praeitais metais, pamenu, buvau šokiruota, kai suskaičiavau, kas man liko. Teko visą sausį smarkiai save riboti. Kiek pinigų buvo išleista, tiesiog baisu įvardyti sumą.“

Ar mokate apsieiti su pinigais? Šokas dėl ištuštėjusio biudžeto – ne pati maloniausia Naujųjų metų pradžia. Jei nesate iš tų laimės kūdikių, kurie pinigų turi kaip šieno, protinga, jeigu iš anksto nustatysite sumą, kurią galite išleisti šventėms ir visokiems malonumams. Tai gali būti ir šimtas, ir penki šimtai, ir tūkstantis eurų – viskas priklauso nuo jūsų pajamų ir jūsų biudžeto. Čia svarbu ne

suma, o jūsų savijauta „pasibaigus pagirioms“. Svarbu nepatirti šoko ir sausio mėnesį nepereiti „prie duonos ir vandens“...

■

Kaip susikurti šventinę nuotaiką

Psichologo patarimai:

- Laimė – kai nėra problemų. Jei norite būti laiminga per Kalėdas, jūsų psichika turi atsipalaiduoti kelias dienas prieš jas!
- Likus savaitei iki švenčių rekomenduojama: nesiaiškinti santykių, nepradėti naujų projektų, atidėti neskubų apsilankymą pas gydytoją, neapkrauti savęs darbu.
- Per paskutines dvi ar tris dienas nueikite į baseiną, sauną, išvakarėse apsilankykite pas kirpėją, masažo kabinete.
- Butą susitvarkyti irgi geriau iš vakaro. Paskutinę prieššventinę dieną nenuvarginkite savęs prie viryklės (leiskite, kad jums padėtų kiti šeimos nariai, nusipirkite pusgaminių; ne pats prasčiausias variantas – vakarienė restorane, jei leidžia piniginė).
- Per šventes nesėdėkite visą laiką namie. Nuo buvimo tarp keturių sienų psichika pervargsta, artimieji ima erzinti. Suplanuokite pasivaikščiojimus gryname ore, apsilankymą kavinėje, kino teatre, išvyką už miesto.
- Vykite nuo savęs nemalonias mintis apie amžių, senatvę, neaprūpintą ateitį. Visa tai – tipiškos pasąmonės baimės, neretai nubundančios prieš Kalėdas ir Naujuosius metus. Vienintelis kovos su jomis būdas – jas ignoruoti, nukreipti dėmesį į malonius dalykus.

16 situacija

KAM DRAUGAUTI ŠEIMOMIS

Kita šeima – manosios veidrodis.

Žinau, kad daugelis žmonių mėgsta vaikščioti šeimomis vieni pas kitus, ir aš kartais truputį jiems pavydžiu. Bet įpratau gyventi pati sau ir nejaučiu jokio poreikio tokiai draugystei.

Bet mano duktė pastaruoju metu man priekaištauja, kad gyvename „nuošalyje", „atsiskyrę nuo kitų". Jos draugės tėvai turi labai daug draugų, jie vaikšto vieni pas kitus į svečius. Praeitą vasarą trys šeimos savo automobiliais vyko į Kroatiją. Šią vasarą važiuoja į Italiją. „Jiems taip linksma, visada daug linksmybių, žmonių, o pas mus taip liūdna, niekas niekada neateina."

Manau, tiesiog toks mano charakteris, man nieko nereikia. Bet matau, kad mano duktė dėl to kenčia. Pagalvojau, ką iš pažįstamų galėčiau pasikviesti, bet negalėjau peržengti barjero. Mat turiu karčios patirties. Kadaise draugavome su viena šeima (mano bendraklasės), bet nuo to laiko, kai mums pasisekė gyvenime ir mes išlošėme stambią sumą „Teleloto", mūsų draugystei atėjo galas.

Jiems buvo pernelyg sunkus išbandymas, kad mes pasidarėme kapitalinį buto remontą, nusipirkome pakabinamą plazminį televizorių, naują mašiną... Bendraklasė ėmė su manimi ginčytis dėl menkiausios smulkmenos, įrodinėti, kad esu neteisi. Kol galiausiai susipykome dėl kažkokių niekų. Ji išėjo, išvadinusi mus „buržujais".

Tai kam tuomet draugauti šeimomis? Ir ką apskritai tokia draugystė gali duoti? Mano nuomone, žmonės tiesiog ieško būdų, kaip prastumti laiką. Dėl to vaikšto vienas pas kitą, kol ima pavydėti. Taip kad nieko gilaus čia negali būti.

Ieva K., Kaunas

Kita šeima – manosios veidrodis

Kam iš tiesų mums draugauti šeimomis? Kam apskritai vyras susiranda sau draugą, o moteris draugę?

Tam, kad žinotume, kas tokie esame, turime save matyti iš šalies. Bet tai sunku. Reikia veidrodžio.

Sukūrę šeimą, kurį laiką gyvename stichiškai. Suprasti, kokia mūsų šeima, ar viskas joje gerai, ar nereikia ko tobulinti, suvokiame tik tada, kai imame lyginti save su kita šeima. Čia ir slypi didžiulė draugystės šeimomis vertybė.

Tarkim, turite butą, du vaikus. Ateinate į svečius pas šeimą, kuri irgi turi butą ir du vaikus. Žinoma, ateinate praleisti vakaro: galbūt pasveikinti su gimtadieniu. Bet tuo pačiu metu visada yra ir povandeninė tokio apsilankymo pusė. Patys to neįsisąmonindami, visą laiką lyginate savo butą su tos šeimos butu. Savo vaikus su svetimais vaikais.

Pietaujate prie gražaus ąžuolinio stalo. O koks jūsų stalas? Ar ne laikas būtų jį pakeisti? Pamatėte originalų vonios apšvietimą – kodėl gi sau tokio nepasidarius? Šeimininkų vaikas lanko šokių kolektyvą, dėl to jo laikysena taisyklinga. O jūsiškis visą laiką sėdi susikūprinęs prie kompiuterio – ar nevertėtų ir jo pasiųsti šokti?

Kai imate bendrauti, taip pat įvyksta apsikeitimas nuomonėmis. „Jei ne draugai, – sako Saulė K., dailininkė, – nepasitikėčiau savimi. Bet matau, kad jie lygiai taip pat nesivaiko pinigų, vertina grožį ir laisvę. Ir savęs nelaiko autsaideriais. Atvirkščiai, jie mano, kad gyvena išmintingiau negu kai kurie turtingi verslininkai, kurie nieko, išskyrus savo pelną, nemato."

Jei Saulė nevaikščiotų į svečius pas tokias šeimas kaip josios, ji imtų kompleksuoti. Bet pokalbiai apie gyvenimo prasmę, apie tai,

ko vertos pastangos, siekiant užsidirbti daug pinigų, sustiprina jos pasaulėjautą ir įsitikinimą, kad ji gyvena teisingai.

■

Pavydas naudingas

Taigi draugystė šeimomis beveik visuomet turi stimuliuojantį poveikį. Kitoje šeimoje matote savosios atspindį.

Net jei daug kas kitos šeimos gyvenime jums nepriimtina – ir tai duoda naudos. Jūs dar kartą pamatote, kokia esate, ko jums reikia. „Seniai draugaujame su viena šeima, – prisipažįsta Ina G. – Ir kaskart, kai ateiname pas juos, stebimės, kaip jie gali gyventi su dviem šunimis. Jie loja, visur dergia, lipa ant kelių... kažkoks siaubas. Mes irgi ketinome įsigyti šunį, bet dabar nusprendėme – nė už ką."

Ar tai sugadino santykius su šeima? Ne, tiesiog Ina ir jos vyras draugų šeimos dėka sužinojo, kad jie yra ne iš tų, kurie bute laiko šunį.

O kaip dėl pavydo? Pavydas tarp šeimų ne tik įmanomas, bet ir būtinas. Labai dažnai jis turi teigiamą vaidmenį. Problema tik ta, kad tas pavydas nebūtų juodas.

Dažniausiai draugystė prasideda tarp šeimų, kurios turi kokių nors bendrų interesų, priklauso maždaug vienai klasei. Bet laikui bėgant viena šeima gali sau leisti daugiau, kita mažiau.

Jeigu sužinote, kad pažįstama šeima išvyko mėnesiui į Prancūziją atostogauti, jums kyla tam tikri jausmai, ir tai normalu. Ypač jei šiais metais negalite niekur iš Lietuvos išvykti.

Bet jūs turite savęs paklausti, ar iš tiesų jums reikalinga Prancūzija? O gal jus daugiau domina Švedija arba Turkija?

Esant normaliam pavydui, tas jausmas lengvai nugalimas,

ypač jei sekasi kitoje sferoje. Protingas žmogus visada sau pasakys, kad nuolat ir visur jam negali sektis. Jei išleidote santaupas naujam automobiliui pirkti, tai natūralu, kad negalite sau leisti brangaus poilsio. Rytoj ta šeima, grįžusi iš Prancūzijos, savo ruožtu pavydės jums, kai pamatys jūsų naują mašiną.

Tokia situacija naudinga tuo, kad imate galvoti, ar nevertėtų ir jums kur nors nuvykti, pamatyti pasaulio. O jūsų draugai galbūt susimąstys, ar ne laikas jau būtų pakeisti savo senuką fordą...

■

Nesupainiokite, kur jūsų, o kur ne jūsų šeima

Paprastai draugystė šeimomis tuo neapsiriboja: jūs leidžiate drauge laiką, keičiatės mintimis, informacija, o paskui jaučiatės labiau pasitikintys savimi. Jūs taip pat praturtėjate naujomis idėjomis, susijusiomis su jūsų gyvenimu, buitimi, vaikų auklėjimu ir t. t. Taip pat esate visada pasirengę kartkartėmis vienas kitam padaryti nedidelę paslaugą.

Įsidėmėkite taisyklę: nereikia iš tokios draugystės reikalauti pernelyg daug. Tokia draugystė gali tęstis visą gyvenimą, jei išsaugoma distancija.

Bet jei imate prašyti paskolinti pinigų, išklijuoti sienas apmušalais, prižiūrėti jūsų vaiką, pasitikti su automobiliu stotyje, tai labai greitai tokiai draugystei gali ateiti galas. Nebandykite eksploatuoti kitos šeimos! Pinigų geriau pasiskolinkite iš banko ar giminaičių (o dar geriau – išmokite gyventi nesiskolindami), sienas išsiklijuokite patys, vaikui pasisamdykite auklę arba išsikvieskite močiutę. O štai kelionei iš stoties namo yra taksi paslaugos.

■

Dešimt taisyklių, kaip tinkamai draugauti šeimomis

1. Reguliariai kvieskitės šeimą į svečius (tik ne kiekvieną savaitę).
2. Draugų šeima irgi turi rodyti iniciatyvą ir norėti bendrauti.
3. Draugauti yra prasmė tik tuomet, jei turite kokių nors bendrų interesų ir panašų požiūrį į gyvenimą.
4. Stenkitės pavydėti kitai šeima gerąja prasme: tegul tos šeimos laimėjimai bus jums stimulas.
5. Nebijokite dalytis patirtimi ir su dėkingumu studijuokite draugų patirtį.
6. Nebūtinai kiekvieną kartą susitikti visai šeimai (su vaikais ir šunimis).
7. Paįvairinkite susitikimus: kartą namuose, kitą kartą gamtoje, trečią kavinėje arba teatre.
8. Nesinaudokite kita šeima savanaudiškais tikslais.
9. Nepamirškite pasveikinti draugų ir jų vaikų su šventėmis.
10. Vyrai neturi pernelyg asistuoti svetimoms žmonoms, o moterys koketuoti su svetimais vyrais, kitaip draugystė greitai baigsis.

17 situacija

KELIAUTI VIENAI

Kaip nugalėti baimę ir atrasti naujus pasaulius.

Po skyrybų su vyru buvo labai sunku, tris savaites neradau sau vietos. Paskui nuėjau į kelionių agentūrą ir nusipirkau paskutinės minutės kelionę į Tibetą. Pinigų nebuvo gaila – kam jie dabar, kai likau viena, kai vyras susirado kitą?

Išsirinkau ilgą, mėnesio trukmės kelionę – ir kuo pavojingesnę (kaip man tada atrodė). Seniau niekada nebūčiau ryžusis leistis į tokią tolimą, nepažįstamą šalį, o dar viena. Bet dabar buvo vis tiek. Tiesą sakant, širdies gelmėse tikėjausi, kad galbūt iš ten nesugrįšiu. Tai buvo panašu į atsisveikinimą su gyvenimu. Vilniaus oro uoste, laukdama įlaipinimo į lėktuvą, verkiau. Džiaugiausi, kad nusprendžiau skristi į niekur, norėjosi išnykti iš šios žemės.

Po kelių parų jau jojau ant arklio, paskui pėsčiomis kopiau Tibeto kalnais ir netikėjau, kad tai aš. Iš pradžių buvo Indija, Delis, paskui Tibeto sostinė Lasa. Jau pirmomis dienomis buvo tiek įspūdžių, kad pamiršau apie save, apie savo „tragediją". Bet tikrasis užsimiršimas atėjo, kai iš Lasos leidomės kalnais link Everesto. Fizinis nuovargis, kosminiai peizažai, stebėtina tyla. Amžinybės akivaizdoje visos mano kančios ir asmeninis likimas atrodė juokingi. Kai nusileidome į Nepalą, pasijutau kitas žmogus. Už kelionę sumokėjau didelius pinigus, bet jokiais pinigais neišmatuosi to, ką ji man davė.

Man gaila tų lietuvių, kurie sėdi namie ir kaupia pinigus, užuot už tuos pinigus pamatę pasaulį. Jie apvaginėja pačius save ir to nesupranta. Nereikia kaupti pinigų ir nereikia bijoti leistis į kelionę vienai. Neslėpsiu, kad kelionėje buvo keletas nelengvų situacijų.

Kartą pasiklydau, nakvojau pas nepažįstamus žmones, kurių kalbos nemokėjau. Bet jie mane pamaitino ir dar padovanojo atsisveikindami suvenyrą, kuris dabar stovi ant mano stalo. Nereikia bijoti nuotykių, o nuo likimo nepabėgsi. Jei reikės, jis tave susiras ir Lietuvoje.

Inga K., Vilnius

Kodėl smerkiame keliaujančią moterį

Keliauti vienam Lietuvoje iš tiesų nepriimta. Ypač tą bijo daryti moterys. Šio reiškinio priežastis – visuomeniniai stereotipai. Patriarchalinėje lietuvių visuomenėje vyras galėjo važiuoti kur nori, bet moters kelionė be vyro buvo laikoma amoraliu dalyku. Taip elgėsi lengvabūdės, visuomenėje smerkiamos moterys. Tokia moteris mūsų protėvių akyse atrodė kaip esanti laisvo elgesio, neištikima.

Žinoma, šiandieninės lietuvės išoriškai visiškai kitokios. Bet mes net neįsivaizduojam, kiek mūsų elgseną lemia protėvių archetipai, genai. Ir tai liečia ne tik Lietuvą. Kas keliauja „Odisėjoje"? Moteris? Ne, vyras. Kolumbas irgi buvo vyras.

Ingos išpažintis puikiai iliustruoja tą mintį. Jei ne skyrybos ir, matyt, mintys apie savižudybę, nuo kurių Inga bėgo į Tibetą, ji nė už ką nebūtų leidusis į kelionę. Tik gniuždanti neviltis padėjo jai nugalėti protėvių archetipus ir slaptas mūsų visuomenės nuostatas.

Paklauskite patys savęs: kaip pažiūrėtumėte į savo pažįstamą, ištekėjusią moterį, kuri viena leidžiasi į tokią kelionę. Į akis jos niekas nekritikuotų, bet daugelis palaikytų tokį elgesį keistu, nors iš tiesų čia nėra nieko keista.

„Pavargau laukti, kol vyrui duos atostogų, pavargau metų metus sėdėti namie, – pasakoja Živilė K. – Eilinį kartą žlugus mūsų planams, kilo barnis. Ėmiau ir nusipirkau kelionę į Tunisą ir po dienos išskridau. Prieš skrydį apėmė baimė, gailestis, kad pasikarščiavau. Bet trauktis buvo vėlu. Vyras palydėjo iki taksi, į oro uostą atvykau viena. Pirmąkart vykau į tokią tolimą šalį be vyro. Grupė susirinko labai įvairi, daugiausia jaunos poros, buvo viena kompanija. Bet nusiteikiau viską iškęsti – ir vienatvę, ir nuovargį."

Iš kelionės Živilė grįžo, kaip pati prisipažįsta, „kitu žmogumi". Kokia to pasikeitimo esmė? „Šalia vyro jausdavausi tarsi vienumos dalimi. Seniai jau buvau pamiršusi, kad turiu savąjį „aš". Tunise, kai išvykome ant kupranugarių į dykumą, prisiminiau save dvidešimtmetę. Man sugrįžo jaunystė. Aš net verkiau iš laimės, sėdėdama ant kupranugario ir žiūrėdama į tekančią saulę."

■

Vyras irgi bijo vienatvės

Tačiau nereikia manyti, kad vienos leistis į kelionę bijo tik moterys.

„Įpratau visur važinėti su šeima, – sako Tomas L. – Kartais, žinoma, norisi pajusti laisvę, atsiplėšti nuo šeimos. Ir pinigų yra. Juolab kad kelionė vienam – nedideli pinigai. Bet, manau, žmona nesuprastų tokios mano išvykos. Nors iki vedybų mėgau keliauti po pasaulį."

Problema visai ne ta, kad Tomas turi būtinai save pergalėti, nepaisyti priekaištingų žmonos žvilgsnių ir vykti į Egiptą. Jei jam tiesiog norisi ir tie nuslopinti norai neatsiliepia šeimai ir jausmams žmonai, tada viskas gerai. Tai reiškia, kad poreikis ne toks

jau didelis. Bet jei vyras jaučia disharmoniją šeimoje, jį erzina žmona, vaikai, tada tokią kelionę vienam jam galima rekomenduoti. Ir pageidautina, kad tai būtų kelionė su išbandymais, ne tiesiog patogus gyvenimas Paryžiaus ar Londono viešbutyje (tokia kelionė niekaip nepakeis jo „aš" ir nepadės nugalėti krizės).

■

Nuo kelionės vienam mus sulaiko kvailos baimės

Taigi mus sulaiko visuomenės požiūris, protėvių genai, nerimas, kad mūsų žingsnio nesupras sutuoktinis ar sutuoktinė. Galų gale yra dar įprastas tingumas, įpročio nebuvimas (pastebėta, kad antrą, trečią kartą kur kas lengviau išsiruošti į kelionę, atsiranda „kitų pasaulių" trauka).

Bet yra dar viena mus sulaikanti priežastis: tai mūsų baimės. Svetimuose, tolimuose kraštuose bijome visko: vabzdžių, gyvačių, ligų, pasikėsinimų. „Svajoju nuskristi į Egiptą, Turkiją, bet bijau, kad mane ten gali susprogdinti. Jau buvo beišsirengianti į Turkiją, bet kaip tik kažkokioje kavinėje padėjo bombą, atsisakiau tos minties", – apgailestauja Vilma M. O štai Barboros G. baimė: „Bijau būti paimta įkaite, būti išprievartauta. Geriau jau likti Lietuvoje, negu atsidurti už savo pačios pinigus pavojuje."

Jei palygintume galimybę patekti į tokią situacijoje tolimoje šalyje su tikimybe pakliūti į eismo įvykį Lietuvoje, tai visas mūsų baimes kaip ranka nuimtų. Remiantis tokia logika, mums visiems reikia skubiai bėgti iš Lietuvos, nes nelaimingo atsitikimo galimybė mūsų kasdieniame gyvenime gerokai pranoksta galimybę tapti klastingos gyvatės auka Himalajuose arba musulmonų teroristų įkaite Egipte.

Esmė ta, kad mus valdo ne protas, o pasąmonė. O jai negalioja argumentai ir palyginimų statistika. „Jei bijau, tai bijau, kad ir kokius skaičius man pateiktų."

Dar ir todėl važiuojama poromis arba dviese bėgant nuo savo pasąmonės. Dviese ar su šeima lengviau nugalėti baimes.

Bet jeigu ryžotės keliauti be draugijos, ką daryti su savo baimėmis? Jūs su jomis liekate viena. Paprastas patarimas – su jomis nereikia kovoti, į jas reikia žiūrėti supratingai. Yra vienas tokių kelionių minusas: už jūsų įsigilinimą į save, savęs pažinimą reikia mokėti ne itin maloniomis (bet jos praeina!) vadinamosiomis egzistencinių baimių minutėmis. Kurią nors akimirką būtinai pasijusite vieniša, palikta, neturinčia pastogės, saugumo, patirsite nerimo priepuolį. Tai gali nutikti laukiant įlaipinimo į lėktuvą, kai peržengsite savo vienviečio viešbučio kambarėlio tolimoje Indijoje slenkstį arba vidurnaktį palapinėje šalia Everesto.

Mirties baimė, vienatvės baimė – tai įgimta. Pavyzdžiui, moteris persekioja baimė būti išprievartautai, tai moters psichikos dalis. Bet jei būsite neatsargi Lietuvoje, tai jums gali nutikti naktį per du žingsnius nuo jūsų namo. Ir savos sienos nepadės. Be to, vargu ar rasite Lietuvoje bent vieną moterį, kurią išprievartavo ar kuri buvo užpulta teroristų turistinėje kelionėje.

Įsidėmėkite: visos baimės, nemalonios minutės praeis, tai normalu. Nereikia tokiomis minutėmis gailėtis, kad leidotės į kelionę. Spręsite sugrįžusi!

■

Kodėl patogu keliauti vienai

- Vyras nekartoja kiekviename žingsnyje: „Žiūrėk, kaip gražu!“
- Vaikai netampo už sijono ir neprašo dykumos viduryje ledų.
- Su šeima niekada neišsiruošite į tolimas šalis (vieno žmogaus kelionė kainuoja ne taip siaubingai brangiai kaip dviejų ar keturių).
- Kad vyktumėt su šeima, reikia turėti ne tik pinigų, dar reikia apgalvoti tūkstantį dalykų. Vienai susiruošti į kelionę galima labai greitai.
- Jums reikia sugrįžti į jaunystę, prisiminti savąjį „aš“, kai dar buvote netekėjusi.
- Tokia kelionė pakels jūsų savivertę – juk ne kiekviena moteris tam ryžtųsi.
- Be to, jūs jausitės esanti šiuolaikiška, emancipuota, atitinkanti laiko dvasią, nes kelionės po vieną darosi vis madingesnės Vakaruose. Labiau gerbsite save!

18 situacija

KETURIASDEŠIMTIES METŲ KRIZĖ

Nesusenkite pirma laiko.

Lietuvoje viešpatauja pagyvenusių žmonių pasaulėjauta? Atrodo, tai tiesa. Kaip būnant keturiasdešimties išlikti jaunai?

Kadaise laikraštyje perskaičiau, kad vienas mokytojas Rusijoje laisvalaikiu pasidarė karstą, kad giminaičiams nereiktų ieškoti pinigų, jeigu kas nutiktų. Mane pribloškė tai, kad žmogui viso labo buvo keturiasdešimt. Tokiame amžiuje ruoštis mirčiai? Ar tai normalu?

O neseniai atsiverčiau žurnalą brandaus amžiaus žmonėms, leidžiamą Lietuvoje. Viršelyje – besišypsantys močiutė su seneliu. Maniau nupirkti mamai, atsiverčiau ir perskaičiau... savo bendraamžės, keturiasdešimtmetės moters išpažintį. Tai ką gi, leidėjai jau priskiria mano bendraamžius prie močiučių ir senelių?

Ar neatspindi jie iš tiesų mūsų keturiasdešimtmečių pasaulėjautos? Mano kaimynai yra mano amžiaus. Trys vaikai, du jau beveik suaugę. Visus atliekamus pinigus jie leidžia namui: nusipirko naują dujinį katilą, susimūrijo židinį, apšiltino sienas, grindis. „Senatvė čia pat, reikia ruoštis." Ką nors atsidėti „mirties atvejui". Nuo tokių kalbų man pasidarė bloga. Juk jiems ne septyniasdešimt, net ne šešiasdešimt! Pasakiau jiems tai tiesiai į akis. Įsižeidė.

Daug važinėju po pasaulį ir matau, kaip jaučiasi keturiasdešimtmečiai Prancūzijoje, Vokietijoje, Amerikoje. Nė vienas nebuvo apimtas juodų minčių. Ten visi orientuojasi į jaunus, dvidešimtmečius. Keturiasdešimt metų – gyvenimo pradžia! Šešiasdešimties ten

ima romanus rašyti, į universitetus stoja. Net jei atsižvelgtume į tai, kad žmones ten gyvena po 80–90 metų, vis tiek negaliu pateisinti mūsiškės pasaulėjautos (galbūt dėl to tiek ir gyvena, kad moka džiaugtis gyvenimu?!). Žinoma, jei dešimtmečius sėdėsi vienoje vietoje kaip mano kaimynai, niekur nevažiuosi, nieko nematysi, neieškosi naujų perspektyvų, naujų žinių, tai kas beliks?

Vakaruose daugiau perspektyvų? Ir ten viskas priklauso nuo paties žmogaus aktyvumo, sėkmės, charakterio. O nuvažiuokite į Braziliją, Meksiką, palyginkite, kokios ten perspektyvos. Bet ten keturiasdešimtmečiai sau karstų nesidaro ir negyvena mintimis apie senatvę ar mirtį. Ten keturiasdešimties šoka gatvėse salsą. Reikia ką nors daryti su pasaulėjauta, kurią mums primeta aplinka. Manau, tai pagrindinė daugybės savižudybių tarp jaunų žmonių (taip, keturiasdešimtmečius laikau jaunais!) priežastis.

Živilė U., Panevėžys

Kas su mumis nutinka, sulaukus keturiasdešimties? Kai tau aštuoniolika, viskas prieš akis: pabaigti mokyklą, įstoti į universitetą, įgyti profesiją. Šeima, vaikai. Butas... Pagaliau karjera.

Bet, sulaukę keturiasdešimties, daugelis turi ir universiteto diplomą, ir docento, o gal ir katedros vedėjo pareigas, ir šeimą, ir vaikus, ir butą... Yra viskas, ko siekta. Reikia būti labai dideliu karjeristu, kad trokštum dar ko nors daugiau: tapti, pavyzdžiui, rektoriumi, ministru, prezidentu... Amžiaus vidurio krize paaiškinama daugelio keturiasdešimtmečių aistra užsiimti politika, patekti į laikraščių puslapius ir televizijos ekranus, nuskambėti...

Daugelis juos smerkia už akiplėšiškumą, su kuriuo jie siekia valdžios, „įžymumo“ (bet kokia kaina). Bet už „akiplėšiškumo“ slypi noras pabėgti nuo paties savęs, nuo dvasinės aklavietės, surasti save kitame amplua. Jei tave filmuoja, ima iš tavęs interviu,

įsijauti į naują vaidmenį. Ir net jei tai tik savęs apgaulė (vaidyba yra vaidyba), kuriam laikui ji tampa labai gera psichoterapija. Užuot gėręs ar koręsis, keturiasdešimtmetis vyras atverčia naują savo gyvenimo puslapį. Susikuria naują įvaizdį. Kitas dalykas, kad nesėkmės atveju krizė gali pagilėti (vakarykščių „sėkmingųjų" savižudybės).

Bet politikai ir televizijos žvaigždės – išimtis. Kiti, sulaukę keturiasdešimties, tiesiog pakeičia profesiją, gyvenamąją vietą, žmoną... Pasąmonės kalba toks elgesys reiškia, kad jie bijosi mirties. Jie nenori senti, nes senatvė – tai nieko nauja. Sėdėjimas prie židinio (jei užtenka pinigų jį susimūryti!). Galas.

„Aš dar nesenas, aš dar galiu", – sako vienas ir iškelia savo kandidatūrą Seimo ar prezidento rinkimuose. „Aš dar nesenas, aš dar galiu", – sako kitas ir meta savo keturiasdešimtmetę „neįdomią" žmoną dėl dvidešimtmetės. „Aš dar nesenas, aš dar galiu", – sako trečias ir išvažiuoja į Ameriką, kad ten „viską pradėtų iš naujo".

Živilė teisi sakydama, kad Vakaruose yra jaunystės kultas, jis labai padeda išsaugoti gyvenimo džiaugsmą vidutinio ir net vyresnio amžiaus žmonėms. Vakarų kultūra iš žmogaus reikalauja sportinės formos, seksualumo, šypsenos, nuolatinio judėjimo, aktyvumo, savęs lavinimo, sulaukus ir šešiasdešimties, ir septyniasdešimties. Tai neleidžia taip greitai senti kaip pas mus. Septyniasdešimtmetė moteris raudona suknele iki kelių – norma Vakaruose, kuri stebins ir net piktins daugelį iš mūsų.

Kita vertus, ten kaip tik lengvai keičiami gyvenimo palydovės ir palydovai, gyvenamoji vieta, profesija. Už viską reikia mokėti, neįmanoma gyventi senių gyvenimo ir likti jaunam.

Bet ar būtina palikti savo miestą, šalį, savo šeimą, profesiją, kad liktum jaunas? Žinoma, ne. Taip elgiasi viskuo nusivylę žmonės. Kiti moka surasti nauja ir savo aplinkoje. Sutuoktiniai, kurie

sulaukę keturiasdešimties nuėjo į anglų kalbos kursus, kiekvieną vasarą vyksta į naują šalį, kuria, daug skaito, mėgsta meną ir gamtą, tikrai nestovi vietoje. Keturiasdešimtmetė Eglė L. pradėjo rašyti romaną, o jos vyras ėmė vaikščioti į šokių klubą (šokti – jo sena svajonė). Abu nustebino vienas kitą, bet tai rodo, kad abu dar yra jauni, nebijo keistis.

■

Atsargiai – tai senatvė:

- jūsų netraukia tolimos šalys: metų metus sėdite vienoje vietoje, nevažiuojate į ekskursijas (nors pinigų atsirastų), neinate į žygius,
- niekur nevažiuojate, nes bijote, gaila pinigų, tiesiog tingu (palyginkite su jaunyste, kai už paskutinius pinigus norėjote važiuoti į pasaulio kraštą!),
- nekovojate su kūno pakitimais (antsvoris, celiulitas, atsikišęs pilvas, susikūprinimas ir t. t.),
- nesirūpinate savo sveikata (sugedę dantys, užleisti uždegiminiai procesai),
- ryškiai sumažėjęs (ar ir visai išnykęs) susidomėjimas seksu,
- bendraujate su senesniais negu jūs žmonėmis (jauni – neįdomūs, primityvūs),
- pernelyg daug galvojate apie savo amžių, apie prabėgantį laiką,
- neužsiimate sportu, nedarote mankštos,
- nuolat bambate, esate viskuo nepatenkinti,
- nuolat žvalgotės į šalis, pavydite aplinkiniams (ir kiekvienais metais vis labiau),
- neturite didelių tikslų ateityje.

19 situacija

KURORTINIS ROMANAS – NUSIKALTIMAS AR NEKALTAS NUOTYKIS?

Pirmasis jausmas, kurį patyriau pabudusi šalia jo, buvo siaubas: ką aš padariau?

Esu netipiška lietuvė. Kategoriškai nesutinku su kai kurių savo pažįstamų nuomone, kad ištekėjusi moteris neturi teisės truputį prasiblaškyti per vasaros atostogas. Esu jau penkiolika metų ištekėjusi ir per tą laiką turėjau keletą romanų su „kurortiniais" vyriškiais. Mano vyras – verslininkas, visiškai pasinėręs į reikalus, siunčia mane atostogauti vieną (arba su drauge). Pirmus kartus šiek tiek graužė sąžinė, kai susipažindavau su vyrais, drauge vaikštinėdavau, eidavau į restoranus, koketavau. Tačiau intymiai su jais nesuartėdavau. Paskui kartą leidausi pabučiuojama. Man tai patiko. Ėmiau bučiuotis su vyrais kaskart, kai viena ilsėdavausi prie jūros. Neteikiau tam ypatingos reikšmės, nelaikiau jokia išdavyste. Man tai buvo žaidimas. O prieš trejus metus taip išėjo (tai nutiko Ispanijos kurorte), kad vyriškis sugebėjo mane įaudrinti, nuslopinti mano valią. Trumpai tariant, su juo nuėjome iki galo.

Pirmas jausmas, kurį patyriau, pabudusi šalia jo, buvo siaubas: ką aš padariau? Tačiau vakarop siaubas dingo, ir tarp mūsų vėl viskas pasikartojo. Ir kitą naktį vėl. Grįžau iš Ispanijos visa švytinti, vyras džiaugėsi, kad gerai pailsėjau. Draugės irgi sakė, kad pajaunėjau dešimčia metų. Po dviejų beprotiškų savaičių ėmiau jaustis geriau ne tik psichologiškai, bet ir fiziškai. Ėmiau daug ką atleisti vyrui

(mane graužė sąžinė!). Nuo to smarkiai pagerėjo mūsų santykiai: nesusipratimai, barniai pasidarė reti. Argi tai nerodo, kad meilės nuotykis atneša šeimai naudą?

Kitą vasarą jau pati ieškojau susitikimų su vyrais, norėjosi išgyventi tą patį polėkį, laisvės jausmą kaip ir Ispanijoje. Ir man vėl pasisekė. Tai buvo jaunas vaikinas, prancūzų studentas. Mes kartu praleidome tik tris naktis, užtat kokias. Jis manyje atvėrė visai kitą žmogų. Net nežinojau, kad galiu būti taip geidžiama, kad mane taip gali mylėti. Pamažu pripratau prie dvigubo gyvenimo: vyras, suprantama, nieko nežino apie mano nuotykius. Ir niekada nesužinos. Jis taip užsiėmęs reikalais, kad jam nė nešauna į galvą, jog galiu būti jam neištikima. Nė su vienu iš savo laikinų meilužių neketinu gyventi. Vyro, kurį gerbiu ir kuriam irgi puoselėju jausmus (tik ne tokius kaip prie jūros), nesirengiu palikti. Tiesiog žinau: jei nebūtų tų vasaros nuotykių, būčiau daug nelaimingesnė. Ir dar: man nė į galvą neateina būti vyrui neištikimai Vilniuje, kur mes gyvename. Jūra – tai tarsi kita šalis, kitas gyvenimas, kur esu ne ištekėjusi moteris, o laisva kaip paukštė būtybė, priklausanti tik nuo savęs ir daranti tik tai, ką nori. O paskui sugrįžtu prie kasdienybės ir tampu pilka pelyte... Ką apie visa tai galvoja psichologas?

Nora R., Vilnius

Kurortinė neištikimybė iš tiesų kardinaliai skiriasi nuo įprastos neištikimybės. Nora jaučia, kad tarsi „turi teisę“ prie jūros būti neištikima vyrui. Tuo pačiu metu ji nė negali įsivaizduoti, kad galėtų turėti meilužį, būdama šalia vyro. Iš kur tokie skirtingi moraliniai kriterijai?

Neištikimybė prie jūros daugeliui žmonių moraline prasme įmanoma, nes moralė – tai aplinkos požiūris į mus, kuris mus nepastebimai veikia ir sąlygoja mūsų elgseną. Kai išvažiuojate prie

jūros, o dar viena, be vyro, – aplinka, kuri kontroliuoja jūsų elgseną, tampa nereali, ji atitolsta. Atostogaudamas prie jūros, ilsėdamasis, atitrūkęs nuo socialinių saitų, žmogus lieka tarsi vienas su savimi, tampa laisvas nuo daugelio sampratų, kurios jam buvo primestos ir nepernelyg gerai perimtos. Jos veikia, kai yra tiesiogiai palaikomos aplinkos (tada suveikia ir baimė, ir „gėda", ir „sąžinė"). Bet jos liaunasi veikę, kai tik žmogus atsiduria ten, kur jo nebepasiekia aplinkos kontrolė.

Kitas klausimas – kokią realią žalą daro kurortinė neištikimybė sutuoktinių santykiams. Morališkai tai be išlygų smerkiama, nors ir ne taip įnirtingai kaip neištikimybė vyrui esant šalia. Moraliniu požiūriu šeima – didžiausia vertybė, o vasaros nuotykiai paprastai niekada nebūna rimti, šeima, kaip ir Noros atveju, išsaugoma.

Iš tiesų kurortinis romanas gali ir sugriauti šeimą, ir visai nepakenkti. Viskas priklauso nuo šeimos. Vilma T. išvažiavo su drauge ilsėtis į Nidą, ten ji susipažino su jaunuoliu iš Panevėžio, greitai su juo suartėjo. Draugė viską matė, nepritarė Vilmos elgesiui, bet per daug nesikišo. Užtat grįžusi į Kauną, jautė pareigą susitikti su Vilmos vyru ir viską jam papasakoti. Perspėti, kad žmona jam neištikima. Rezultatas: šeimos nebėra; štai jau dveji metai, kaip pavydus vyras išvijo Vilmą iš namų, pareikalavo skyrybų.

Ir priešingai, Noros atveju vyras aiškiai ignoruoja žmoną, jos seksualinius, sielos poreikius. Nora nieko nekalba apie seksualinių santykių su vyru pobūdį ir dažnumą, bet paprastai tokiu atveju seksualinis sutuoktinių gyvenimas būna lygus nuliui (visa tarsi paaiškinama dideliu „vyro užimtumu", tačiau neretai vyras tiesiog turi meilužę!). Tuomet moteris, norėdama išsaugoti šeimą ir šį tą panašaus į ištikimybę, ieško atokvėpio per atostogas. Žinoma, ji rizikuoja. Vyras gali sužinoti. Galima užsikrėsti kokia

liga. Bet taip ji kompensuoja savo nevisavertiškumo kompleksą, dėmesio stoką iš vyro pusės. Nemažai šeimų seniai būtų iširusios, jei vienas iš sutuoktinių nebūtų turėjęs nuotykių iš šalies (arba jie abu nebūtų buvę neištikimi vienas kitam). „Negi tai šeima, jei vienas yra neištikimas kitam? Kam ji tokia reikalinga?“ – štai tipiška reakcija į tokį šeimos tipą. Galų gale tokia šeima vis tiek iširs.

Pirma, vaikams kartais geriau tokia šeima negu gyventi su vienu iš tėvų. O antra, neištikimybė (juo labiau kurortinė) visai nebūtinai visose šeimose baigiasi skyrybomis. Kompensavusi tam tikrų jausmų ir pojūčių stygių, neištikimybė gali daugiau nebepasikartoti. Daugelis žmonių jaunystėje buvo lengvabūdžiai, o artinantis senatvei nusiramino.

Aišku viena: neištikimybės atveju retai kada dėl visko kaltas tik tas, kuris buvo neištikimas. Neištikimybę turėtume smerkti, tačiau žmogus būna neištikimas, nes neretai kitas sutuoktinis nenori arba nemoka patenkinti kokio nors jo poreikio. Žmogus būna neištikimas, nesąmoningai (o kartais ir sąmoningai) keršydamas už dėmesio stoką, už pažeminimą, už įžeistą savimeilę.

■

Ji bus jums ištikima, jeigu:

- jai skiriate pakankamai dėmesio,
- nežeminate jos, esate pakantus jos silpnybėms,
- esate jai švelnus,
- stengiatės ilsėtis kartu,
- ji jus myli.

Ji ieškos kito, jeigu:

- darbas jums svarbesnis už ją,
- ji jus mato tik vakarais ir tai ne visada,
- išliejate ant jos savo nervus, esate šiurkštus su ja,
- aukojate bendrą šeimos poilsį,
- ji jūsų nemyli.

20 situacija

MAN NESISEKA

Kaip kovoti su nesėkmėmis.

Tamsiu metų laiku mums smarkiai išauga teigiamų emocijų iš šalies poreikis. Ant sėkmės bangos keteros lengviau išgyventi saulės stoką, trumpą dieną... Na, o jei jums nesiseka? Nesėkmė tamsiuoju metų laiku labai pavojinga, – jau nebeturite tų optimizmo atsargų, kurias vasarą dovanoja akinanti saulė. Kaip su tuo susitvarkyti?

Rugsėjo mėnesį atleido mano vyrą, o spalį iš manęs atėmė pusę etato mokykloje. Anksčiau laiko iš vaiko priežiūros atostogų sugrįžo mokytoja, kurią pavadavau. Vyras ėmė ieškoti darbo, aš įdėjau skelbimą dėl privačių pamokų. Pasirodė, kad inžinieriai (mano vyras inžinierius) dabar niekam nereikalingi. O į mano skelbimą atsiliepė tik vienas žmogus! Ir tas pats dingo po pirmojo susitikimo. Dar kartą daviau skelbimą į laikraštį, išklijavau ant stulpų. Nė vieno skambučio! Nieko nesuprantu. Verkiant reikia pinigų (turime du vaikus), o nėra iš kur jų gauti.

Vienintelis dalykas, kuris mane kiek nuramina, kad ne viena tokia esu. Mano draugė fotografė surengė dvi parodas Vilniuje. Štai jau keletas metų ji siūlo savo darbus įvairiems leidiniams Vakaruose, galerijoms. Nė vieno teigiamo atsakymo! Niekam ji nereikalinga! Praeitą rudenį jai prasidėjo depresija. Sako, kad ji negali šitiek laukti, negali gyventi be rezultato. Ji ir neištekėjo, nes norėjo

visą save skirti kūrybai (ji dar ir piešia). Kartais man atrodo, kad tokių žmonių dauguma. Kaip gyventi, kai tau nuolat nesiseka?

Gabija L., Vilnius

Su nesėkmėmis galima kovoti dviem būdais: arba įdedate papildomų pastangų ir jūsų nesėkmė tampa sėkme, arba liaunatės gyvenę „rezultato laukimu".

Kokias papildomas pastangas reikia įdėti, turite spręsti pati. Viena iš pagrindinių rekomendacijų – pirma, smarkiai padidinti bandymų skaičių, antra, pakeisti veiksmų kryptį. Gabija dukart davė skelbimą į laikraštį (greičiausiai į tą patį) ir iškabino skelbimus ant stulpų. Galima būtų pasiteirauti: ant kelių stulpų ir kokioje vietoje? Labai dažnai darome štai tokią klaidą: įdedame tik vieną procentą tų pastangų, kurias reikėtų įdėti, ir imame kalbėti apie aklavietę, nesėkmę. Gabijos atveju apie nesėkmę būtų galima kalbėti, jei skelbimai būtų buvę išspausdinti keliuose laikraščiuose (kurios skaito skirtingi skaitytojai) ir išklijuoti įvairiuose miesto rajonuose. Beje, tų skelbimų skaičius turėjo būti ne dešimtys, o šimtai. Bet kuris pradedantis verslininkas jums patvirtins šių išvadų teisingumą.

Žinoma, tai nieko negarantuoja. Bet šansas tampa kur kas realesnis. Imkim Gabijos draugės atvejį. Ji siunčia savo nuotraukas į Vakarų leidinius. Kokį skaičių ir kaip dažnai? Į kokias šalis? Ar ji kreipiasi ten, kur reikia? Žmogus gali išsiųsti savo darbą į dešimtį vietų per metus ir skųstis nesėkme. Tačiau, pavyzdžiui, JAV norma laikoma išsiųsti kūrinius, rankraščius bent į šimtą vietų (į išlaidas niekas nežiūri). Be to, jei žmogus nežino, kad JAV leidyklos praktiškai nebendrauja su autoriais, tik su agentūromis tarpininkėmis, tai autorius gali visą gyvenimą mėginti ir jam nie-

ko neišeis. Ar čia turime kalbėti apie nesėkmę, ar greičiau apie naivumą, neprofesionalų požiūrį į užduotį?

Štai du tipiški pavyzdžiai. Egidijus R. mokosi trečiame universiteto kurse, jis seniai svajoja studijuoti Didžioje Britanijoje. Laima K. mokosi antrame kurse ir puoselėja panašias svajones. Abu bando rasti fondų, organizacijų, kurios galėtų jiems skirti stipendijas. Egidijus kreipėsi į Didžiosios Britanijos ambasadą, bet gavo neigiamą atsakymą. Nusivylimas truko ilgai (jis labai tikėjosi gauti stipendiją), antrą kartą jis pamėgino tik po pusmečio! Tiek jam reikėjo laiko, kad sukauptų drąsą. Kaip manote, ar jam seksis gyvenime?

O štai kaip elgėsi Laima. Ji irgi gavo neigiamą atsakymą iš ambasados, bet jau kitą dieną (!) ji kreipėsi į tuometinį Atviros Lietuvos fondą. Ir ten gavusi neigiamą atsakymą, ji po savaitės kreipėsi į solidžią organizaciją Londone, užsiimančia studentų mainais. Per tris mėnesius ji išsiuntinėjo savo dokumentus į dvidešimtį vietų! Ir iš dviejų vietų sulaukė teigiamo atsakymo. Taigi ji net turėjo galimybę rinktis geresnį variantą. Žinoma, tam, kad rastų dvidešimt adresų, reikėjo įdėti pastangų (Laima ieškojo internete, konsultavosi savo universiteto Tarptautinių ryšių skyriuje, tarėsi su kompetentingais pažįstamais). Bet rezultatas akivaizdus. Štai jau antri metai Laima mokosi Londone, o Egidijus dar po vieno, trečiojo, bandymo nutraukė kovą. Jam formuojasi nevykėlio kompleksas, jis mano, kad jam nesiseka (visiems pasakoja apie savo „bandymus“ ir „nesėkmes“). Laimą, kurią asmeniškai pažįsta, laiko laimės kūdikiu. Tačiau ar iš tiesų čia kalbama tik apie „sėkmę“? Nesunku nuspėti, kaip susiklostys Laimos ir Egidijaus likimai. Mes patys daugiausia kuriame savo likimą, tiksliau – mūsų charakteriai ir kompleksai.

Pažvelkite į „nevykėlius“: jie paprastai pilni kompleksų. Tai

neatsitiktinis dalykas. Kompleksai atima iš mūsų energiją, sunaikina mūsų aktyvumą, stabdo veiksmą. Galiausiai darome vis mažiau bandymų, nes kiekviena nesėkmė vis labiau griauna tikėjimą savimi. Dėl to vis labiau kompleksuojame. Užburtas ratas.

O „laimės kūdikiai"? Su nesėkme jie lengvai susidoroja (tiesiog nekreipia į ją dėmesio!). Jie žino, kad nereikia reaguoti į nesėkmę, kad sėkmė anksčiau ar vėliau aplankys, jei būsi labai aktyvus. Dėl to jie atrodo kaip akiplėšos. Tai liudija, kad jie neturi kompleksų ir gali bandyti daugybę kartų. Netrukus ateina pirmoji sėkmė, į kurią galima įsitverti ir skristi toliau...

■

Ne laukite, o gyvenkite!

Tačiau esama dar radikalesnio kovos su nesėkme būdo. Ir jį turi išmokti kiekvienas, nes taip tik kalbama, kad sėkmė priklauso nuo žmogaus charakterio, nuo jo bandymų skaičiaus ir krypties. Iš principo tai tiesa, bet nėra garantijų, kad ir tuomet jums pasiseks. Kiekvienoje taisyklėje yra išimčių, ir niekas nežino, koks jų procentas (galėjote paprasčiausiai gimti ne savo vietoje ir ne savo laiku). Antai Lietuvoje talentingas krepšininkas turi šansą tapti garsiu Vakaruose, o talentingas futbolininkas? Ar daug kas čia priklauso nuo jo pastangų? Jo šansas kur kas mažesnis. O talentingas regbio žaidėjas?

Bet kuriuo atveju išlošia tie, kurių gyvenimo filosofija diktuoja tokią elgseną; siekiu sėkmės, bet turiu kitus atramos taškus ir jų man visiškai pakanka, kad būčiau laimingas. Jei pasiseks, viena tokia atrama turėsiu daugiau. Julija S. seniai svajoja tapti televizijos žvaigžde. Ji jau siūlė savo paslaugas keliose vietose, bet kol kas jai patikėjo tik vieną reportažą. Julija nesiliauna bandžiusi ir

net svajoja apie karjerą kur nors užsienyje (ji gerai moka užsienio kalbas). Bet ji visiškai patenkinta savo gyvenimu: turi vyrą, vaiką, draugus, butą, kiekvieną šeštadienį jie pietauja pas draugus arba restorane... Kitaip negu Gabijos draugė, kuri „viską paaukojo kūrybai" (ir ta pasirodė esanti „niekam nereikalinga"), ji turi už ko laikytis. Depresija jai negresia. O šansų galų gale pasiekti savo dėl optimistinės pasaulėjautos Julija turi kur kas daugiau.

■

Ką daryti nevykėliui?

Psichologo patarimai:

- Pasakykite sau, kad nuo jūsų priklauso pastangos, bet ne rezultatas.
- Nereikalaukite iš savęs rezultato, kitaip įstumsite save į aklavietę (neviltis sustabdo jūsų veiksmus ir atima šansą apskritai!).
- Išmokite daryti pastangas automatiškai, neįdėdami į jas sielos (kaip tai daro verslo žmonės).
- Dėkite pastangas reguliariai (tai net svarbiau negu pastangų dažnumas).
- Nepaverskite savo gyvenimo vaikymusi paskui sėkmę: ji kaprizinga ir aukodami viską (artimus žmones, šeimą, gyvenimo džiaugsmą), labai smarkiai rizikuojate.
- Įdėję pastangų, išmokite apie tai nebegalvoti. Labiausiai į nesėkmę reaguoja tie, kurie užuot gyvenę visavertį gyvenimą „laukia rezultato".

21 situacija

MANO VYRĄ GUNDO DARBE

Moterų apsuptyje vyro elgsena keičiasi.

Taip jau nutiko, kad mano vyras dirba moteriškame kolektyve: aštuonios moterys ir jis, kompiuterių specialistas. Nuo to laiko, kai ėmė ten dirbti, jo nebeatpažįstu. Pasidarė linksmesnis, ėmė labai save prižiūrėti, nusipirko kvepalų (seniau jis niekada nesikvėpindavo!). Pasikeitimus jis aiškina tuo, kad negali „moteriškame kolektyve būti kaliausė".

Kol kas jokių neištikimybės ženklų nėra, bet man neramu. Kartą buvau pas jį darbe. Ten yra dvi gražios moterys ir apskritai daugiau kaip pusė – dvidešimtmetės merginos (o mums su vyru apie keturiasdešimt). Tai, kad jis dabar iš darbo grįžta visada linksmas ir žvalus, manęs nedžiugina. Aišku, kad nuotaiką jam pakelia moterys. Niekaip negaliu nuslopinti man kylančių pavydo priepuolių. Mano vyras neblogai atrodo, yra aukštas, barzdotas, netikiu, kad ten su juo bendradarbės nekoketuoja, negundo. Vyrui mano kančios atrodo juokingos, o aš netekau ramybės nuo tada, kai jis pateko į tą moterišką haremą.

Virginija D., Kaunas

Būdamas tarp moterų vyras elgiasi kitaip

Vyras jaučiasi vyru tik būdamas šalia moters. Jei į jus nuo ryto iki vakaro žiūrėtų kaip į dramblį, galiausiai žvelgdami į veidrodį

imtumėt ieškoti, kurgi tas jūsų straublys. Tokia jau žmogiška psichika. Mes atsispindime kitų akyse ir tik dėl to iš esmės egzistuojame sau. Viršininkas nesijaus viršininku, jei neturės pavaldinių, kurie į jį kreipsis kaip į viršininką. Ministras pirmininkas jaučiasi juo, nes nuo ryto iki vakaro laikraščiuose ir televizijoje jį vadina „ministru pirmininku" ir rodo atitinkamą pagarbą, kai jis kur nors vyksta su vizitu.

Taip ir su vyriškuoju „aš". Ką Virginijos vyras gauna darbe tokio, ko neranda namie? Ar tik ne per daug priartėjo Virginija prie savo vyro? Ar tik nepamiršo tų laikų, kai jai vyras buvo „kažkas tolima", „nepasiekiama svajonė"? Įsimylėjimo be distancijos nėra. Virginijai reikėtų atsitolinti nuo artimo žmogaus, pažiūrėti į jį kaip svetimą vyrą. O tai jau savotiškas menas ir pasitaiko jis ne taip dažnai.

■

Moteriai taip pat reikalingi svetimi vyrai

Beje, ir moterys taip pat labai dažnai pražysta ne namie, o tarp žmonių. Eidamos į darbą jos susitvarko ir atrodo taip, kaip namie retai pamatysi. Jų nuotaika pakyla. Nuo ko? Darbe, gatvėje, kavinėje į jas žiūrima kaip į svetimas moteris, pastebima tai, kas bendra, kas būdinga visoms moterims. Mūsų psichika pavargsta nuo tokio artumo, kai mes pasidarome tartum belytės, kai nebelieka atstumo, o kartu ir žaismingumo.

Dėl to nieko keista, kad Virginijos vyras grįžta iš darbo, kur yra apsuptas aštuonių moterų, visada linksmas. Moteriška aplinka pažadina vyro sąmonėje gilius, archajinius klodus. Kitaip tariant, prabunda instinktai, kurie yra ir energijos, gyvenimiškos jėgos šaltinis. Nors ir yra vedęs, subtilų moterišką koketavimą,

dėmesį vyrui, jis visada priims su džiaugsmu kaip teigiamą, jo savivertę pakeliančią emociją.

■

Moteris šalia verčia vyro organizmą dirbti ypatingu režimu

Kodėl taip yra? Moteris, pati to nenorėdama, įjungia senovinį reakcijos į priešingą lytį mechanizmą. Tiesiogine prasme „nuo moters žvilgsnio" kitaip ima dirbti vyro organizmas: išsiskiria hormonai, tarp jų ir sukeliantys euforines būsenas, pagreitėja medžiagų apykaita. Instinktų kalba tai reiškia, kad organizmas rengiasi lytiniam aktui. Žinoma, 999 atvejais iš 1000 visa tai ir baigiasi pokalbiu, žvilgsniu, šypsena. Prigimtis kaip paprastai lieka apgauta. Jai nelemta suprasti, kad suartėjimas su priešinga lytimi reguliuojamas moralės, kultūros, auklėjimo.

Tad Virginija tam tikra prasme teisi, kai sako, jog širdis jai kužda, kad vyras savotiškai yra jai „neištikimas" darbe. Bet koks pasikeitimas šypsenomis tarp vyro ir moters – tai signalas instinktams. Dar daugiau, jį tie instinktai provokuoja.

Tačiau būtų kvaila į tokią neištikimybę žiūrėti rimtai. Esame neištikimi tuomet, kai atliekame veiksmą (šiuo atveju – gulamės į lovą). Virginijos vyrui malonu, kad jį supa moterys. Bet ar jis kaltas, kad į jo kraują patenka hormonai, kurie sukelia gerą nuotaiką?

Nors žmonos pavydo jausmas šiuo atveju, kaip matome, pateisinamas, vis dėlto Virginijai galėtume patarti ne itin juo pasikliauti. Kad nepasidarytų panaši į moteris, kurios uždaro savo vyrus namie, pavyduliaudamos kiekvienai moteriškosios lyties atstovei. Paprastai tai moterys, kurios sėdi namie, pačios tarp

svetimų vyrų nebūna (arba bijosi jų). Verta užsiimti svarbiais reikalais, pradėti nors kiek gyventi savo, nuo vyro nepriklausomą gyvenimą, pasijusti moterimi su kitais vyrais (šypsena, malonus pokalbis), ir tas įtarumas išblės, o ilgainiui ir visai pradings.

■

Neverta nerimauti, jeigu:

- jūsų vyras grįžta iš darbo linksmas ir parneša jums gėlių,
- jis kalba apie kitas moteris, apsikabinęs jus,
- kitos moterys jį sveikina gimimo dienos proga (išskyrus tuos atvejus, kai sveikina kokia nors viena moteris),
- jis pasakoja apie savo darbą, neslėpdamas, kad moterys su juo truputį koketuoja,
- jūsų intymūs santykiai dėl vyro buvimo moteriškame kolektyve tik gerėja.

Verta sunerimti, jeigu:

- vyras nieko nepasakoja apie jį supančias moteris,
- jis slepia, kad svetimos moterys rodo jam dėmesį,
- jūsų intymūs santykiai blogėja,
- jis slepia savo pakilią nuotaiką, tyčia dedasi „susirūpinęs“,
- jis nuolat užtrunka po darbo ir tuo pačiu metu pastebimi visi anksčiau išvardyti faktai.

22 situacija

MANO VYRAS ĮSIMYLĖJO

Susidūrėte su jausmu, o jausmai niekada nestovi vietoje.

Viskas buvo gerai, iki vyras perėjo dirbti į kitą įmonę. Iš pradžių džiaugiausi, kad jam ten moka daugiau, mūsų materialinė padėtis iš esmės pagerėjo. Tačiau netrukus pastebėjau, kad Arvydas vis dažniau iš darbo grįžta kažkoks susimąstęs. Kartais kreipiesi į jį, o jis neatsako, tarsi būtų ne čia, o kažkokiame kitame pasaulyje. Ir emociškai jis pasikeitė, pasidarė švelnesnis, geresnis, nebesusierzina dėl kiekvienos smulkmenos. Maniau, taip jį veikia naujas kolektyvas.

Kartą paskambino kažkokia moteris, paprašė Arvydo, balsas švelnus, melodingas. Mano širdis iškart sureagavo: nepatiko man tas skambutis. O netrukus atsirado bendra pažįstama, kuri irgi dirbo toje įmonėje. Na, ir papasakojo viską. Kad esą Arvydas myli vieną savo bendradarbę, štai jau pusmetis. Kaip myli? Tylomis. Žiūri į ją, dūsauja. Kartais kavinėje kartu geria kavą. Patyriau šoką: turime du vaikus, aš taip pasitikėjau vyru! O dabar mano laimė sudužo. Praverkiau pusę dienos nežinodama, ką daryti. Tą patį vakarą įvyko mūsų pokalbis. Jis neneigė! Sako, taip, negaliu be jos gyventi, man reikia ją matyti kasdien, bet tavęs mesti nesirengiu. Jei būčiau norėjęs mesti, seniai taip būčiau padaręs. Esą ar aš kaltas dėl savo jausmų? Aš su jais kovoju, bet nieko neišeina, negaliu apie ją negalvoti.

Tuo pokalbis ir baigėsi. Jau praėjo mėnuo. Jaučiuosi patekusi į kvailą situaciją. Jei jis būtų buvęs su ja man neištikimas, turėčiau

pagrindo iškelti sceną. Bet jis elgiasi padoriai, tarp jų nieko nėra. Jam pakanka ją matyti kasdien! Pareikalavau, kad mane su ja supažindintų. Iš tiesų ji labai graži, švelni moteris. Labai subtilūs veido bruožai. Keista, iškart pajutau jai simpatiją. Net atsirado pasitikėjimas: tokia nieko bloga nepadarys. Palyginti su ja, pralaimiu visais punktais: ir amžiumi, ir figūra. Neįsivaizduoju, ką daryti. Esu nuginkluota, negaliu užsipulti vyro, jis elgiasi padoriai, o jausmams neįsakysi.

Rasa K., Panevėžys

Esmė ta, kad moralė smerkia žmogaus elgesį, o ne jo jausmus. Todėl Rasa moraliniu požiūriu negali teisti vyro. Ji nesijaučia teisi, nes iš esmės Arvydas jai nėra neištikimas. Jei mus žeistų tik žmogaus poelgiai, čia nebūtų problemos. Tačiau Rasą žeidžia Arvydo jausmai kitai moteriai.

Ar galima gyventi su žmogumi, kuris myli kitą moterį? Į šį klausimą Rasa sau dar neatsakė. Ji ieško savo kaltės dėl to, kas atsitiko, kalba apie tai, kad jos varžovė – kur kas jaunesnė, geriau sudėta. Kaip tik to ir nereikia daryti! Jei vyras įsimyli kitą moterį, dažniausiai tai įvyksta ne dėl to, kad jis pasižiūrėjo jūsų varžovės gimimo datą pase ir išmatavo jos liemens apimtį. Jūs galite būti jauna ir turėti idealią figūrą, ir vis tiek nesate apdrausta nuo to, kad vyras neįsimylės kitos moters.

Teisinga pozicija: priimti įvykusį faktą kaip stichinę nelaimę. Juk neprotestuojate, kai kelyje užklumpa audra. Jūs nesvarstote, kodėl permirkote, sušalote. Tiesiog ieškote prieglobsčio, kur būtų galima pasislėpti, išlaukti audrą, apšilti. Taip ir šiuo atveju. Nesvarstykite, o susiraskite sau prieglobstį: pasinerkite į darbą, užsiimkite vaiku (jeigu jį turite), labiau suartėkite su drauge, aplinka

(tik ne tam, kad viešai skalbtumėt savo marškinius!). Nepamirškite, kad jūsų sąjungininkai – ištvermė ir laikas.

Kodėl ištvermė? Susidūrėte su jausmais, o jie niekada nebūna pastovūs. Anksčiau ar vėliau juos pakeičia kiti (kartais priešingi!), praeina. Be to, jūs dar nežinote, kokio stiprumo vyro jausmai tai moteriai. Tai gali būti aistra, o gali būti tiesiog įsimylėjimas, flirtas. Galbūt jums pasisekė ir tėra koks lengvas susižavėjimas. Kiek jūsų vyrui metų? Dvidešimt? Trisdešimt penkeri? Ar jis patenkintas savo karjera, ar pakankamai pinigų uždirba?

Pavyzdžiui, Jonui jausmai žmonos draugei buvo atokvėpis: jis dirbo darbą, kurio nemėgo (norėjo būti teisininku, bet nepavyko), o dar už jį gaudavo labai mažą algą. Jis jautė nevisavertiškumo kompleksą. Dviprasmiški santykiai su svetima moterimi jį nukeldavo į kitą plotmę. Jonas pamiršdavo savo kompleksus, jausdavosi tarsi kokio romano herojus. Vadinasi, jo įsimylėjimo priežastis – ne tiek kita moteris, kiek jis pats. Jono žmona Diana veikė subtiliai. Ji nekėlė skandalų, padėjo jam įstoti į nuotolines teisės studijas. Jonas iškart atgijo. Susidomėjimas kita moterimi pamažu slopo. Jis susirado atramos tašką, kurio jam trūko.

Pagalvokite, gal ir jūsų atveju yra kas nors panašaus. Bet koks flirtas praeina, dažnai nepalieka nė pėdsako. Reikia tik laiko. Negalvokite, kad vyro sieloje viskas yra vienareikšmiška. Jei Arvydas nesirengia Rasos mesti, tai ką nors reiškia? Galbūt vyriškis myli abi moteris iš karto – kiekvieną kitokia meile? Moteriška savimeilė paprastai netoleruoja tokios galimybės. „Jei jis įsimylėjo kitą, tai aš jam – niekas." Visai nebūtinai! Psichologiškai jausmų suderinamumas įvairioms moterims įmanomas. Ir jūsų uždavinys – nesugriauti jausmų, kuriuos jums puoselėja vyras (daugeliu prasmių galite jam būti reikalingesnė negu ta, kuria jis susidomėjo). Tačiau visos tos aukos, žinoma, pateisinamos tik su viena

sąlyga: jei tas vyras jums reikalingas, jei jį branginate. Jei ne – kam tuomet spręsti tokius jūsų savimeilei sudėtingus klausimus? Lengviau išsiskirti ir pradėti naują gyvenimą.

■

Kodėl vyras susižavi kita:

- jam nuobodu su jumis (pagalvokite, ką galima padaryti, kad tai pataisytumėte),
- jis sulaukė kritinio amžiaus ir jam atrodo, kad jis savęs nerealizavo (pamėginkite pakeisti jo nuomonę),
- jis su jumis nepatiria tikro seksualinio pasitenkinimo (gal esate pernelyg konservatyvi intymiame gyvenime, pamėginkite būti mažiau susikausčiusi, išradingesnė),
- jis jus retai mato (ar pakankamai dėmesio jam skiriate?),
- jūs nesirūpinate savimi (galbūt mažai dėmesio skiriate kosmetikai, drabužiams, visam tam, kas „moteriška“),
- bijote būti moterimi su kitais vyrais (kitos moters draugijoje vyras dažnai ieško koketiškumo, žaismingumo, flirto, to, ko trūksta jo žmonai).

23 situacija

MANO VYRAS MANE FOTOGRAFUOJA NUOGĄ

Jis mane labai myli. Tik myli jis kažkokia keista meile...

Iki vedybų nė nenumaniau, kad tokie dalykai egzistuoja. Štai jau daugelį metų mano vyras mane fotografuoja ir filmuoja nuogą. Man gėda su kuo nors apie tai šnekėti. Nežinau, ar tai normalu. Ilgai priešinausi tai jo aistrai, nesupratau, kam jam to reikia. Tai mane gąsdino.

Jis vis įtikinėdavo, įkalbėdavo mane. Jei jis būtų fotomenininkas, dar galėčiau suprasti. Iš pradžių aš taip ir galvojau: jis nori tapti fotomenininku. Bet pamažu supratau, kad čia kažkas kita. Savo nuotraukų jis niekam nerodė (ir ačiū Dievui). Be to, jos toli gražu ne visada turi meninę vertę. Dažniausiai tai paprasčiausios pornografinės nuotraukos, ir aš jose pagrindinis personažas! Jis verčia mane atsistoti pačiomis neįmanomiausiomis pozomis ir fotografuoja iš visų pusių. Ypač jam patinka fotografuoti mano „slapčiausią vietelę". Jis prašo manęs užlipti ant spintelės, ant virtuvinio stalo, imti į rankas peilius ar plaktuką, kibirą su šiukšlėmis. „Kad būtų originaliau." Kartą ilsėjomės miške ir jis įkalbėjo mane įsiropšti nuogą į medį ir fotografavo mane iš apačios, o aš tupėjau ant šakos „kaip paukštis" (jo žodžiai). Tuomet vos nenudribau ir vos nenusisukau sau sprando.

Be to, jis nusipirko vaizdo kamerą ir filmuoja mūsų lytinius aktus. Aš su juo jau nė nebekovoju. Vis tiek jis darys savo. Galų gale išsiugdžiau tokį požiūrį į visą tai: jei jam to reikia, tegu daro. Tik kar-

tais man į galvą įsėlina mintis, o gal aš gyvenu su psichiškai nesveiku žmogumi? Mūsų miegamajame, stalčiaus dugne, po skalbiniais, visas archyvas albumų ir vaizdajuosčių, kur aš įamžinta tokiomis pozomis, kokių turbūt rastum tik sekso parduotuvių nuotraukose. Žinau, kad vyras dažnai jas peržiūri, sako, kad tai jam „padeda mane mylėti". Kartą, kai jo nebuvo namie, pavarčiau jas. Buvau šokiruota: nejau tai aš? O jei visa tai kas nors pamatys?

Štai taip ir gyvenam. O kodėl leidžiuosi „įkalbama"? Kodėl nesipriešinu jo fantazijoms? Nes myliu jį. Visomis kitomis prasmėmis – jis man idealus vyras. Ir jis labai mane myli, matau tai, štai jau visą dešimt metų man ištikimas. Tik myli kažkokia keista meile...

Rasa D., Vilnius

Ar galima vyrui leisti mylėti keista meile?

Meilėje visada yra ekshibicionizmo, sadizmo, mazochizmo ir t. t. elementų. Tačiau jie laikomi norma tol, kol yra nepastebimi. Jei mylimas vyras taip stipriai jus suspaudžia, kad jums užima kvapą, jei skaudžiai jums įkanda į ausies spenelį ar kaklą – kaltinti jo sadizmu neskubėkite. Toks „sadizmas" – nekaltas, jis yra susijaudinusio vyro elgsenos per lytinį aktą dalis. Skausmas ir malonumas čia susipynę, vienas kitą stiprina.

Bet jei jums iš tikrųjų skauda, o malonumo nejaučiate, turite iškart apie tai pasakyti. Jei, pavyzdžiui, mylintis jis skaudžiai užlaužia rankas, smaugia ar tampo už plaukų, *nereaguoja į jūsų prašymus liautis* – tokiai meilei turite priešintis. Moteris nubrėžia ribas vyriškai aistrai, kuri kartais vyrus gali toli nuvesti.

Kad ne visada klausote vyro, net jeigu jį mylite, – tai normalu. Neturite būtu daiktui jo rankose!

Taigi jei vyras jus myli kaip nors neįprastai, baimintis nereikia (jau vien tai, kad jus myli, daug ko verta). Pirmiausia atsakykite į svarbiausią klausimą: ar jis nekenkia jums fiziškai?

■

Psichologinė prievarta – verčia daryti tai, kas jums nepriimtina

Rasos atvejis sudėtingesnis. Fizine prasme vyras nenaudoja jokios prievartos. Bet galima sakyti, kad jis ją spaudžia psichologiškai, versdamas daryti tai, kas Rasai nelabai patinka. Čia viskas priklauso nuo moters pozicijos. Jei moteriai patinka, kad vyras ją fotografuoja nuogą, kokia čia problema? Bet jeigu ji yra kategoriškai prieš tokį fotografavimą ir eksperimentus su savo kūnu, o ją verčia tai daryti, galima kalbėti apie psichologinę prievartą.

Tačiau labai dažnai moterys, kaip ir Rasa, neturi tvirtos pozicijos. Jeigu jos nežino, ko nori, tada viršų ima vyriška valia ir aistra. Moteris tiesiog nusileidžia. Jei toks paklusimas nedaro akivaizdžios žalos jos savigarbai, nežemina, tada galime kalbėti apie natūralų moterišką pakantumą. Tai normalu. Be pakantumo vienas kito silpnybėms ir keistenybėms, kaip žinoma, tvirtos šeimos nebūna. Rasa pakenčia vyro keistenybę, susitaiko su jo individualybės nukrypimais, nors nesupranta, kam vyrui tai reikalinga. Būtų neatsakinga rekomenduoti jai tokioje situacijoje nutraukti santykius su vyru, juo labiau – konsultuotis su policija arba psichiatrais. Toks šiurkštus įsikišimas į subtilius santykius, kur egzistuoja savos taisyklės, dažnai veda į šeimos iširimą. Pagalbos iš šalies Rasai verta ieškoti tik blogiausiu atveju, jei vyras ims ne įkalbinėti, o reikalauti, tai yra naudoti atvirą psichologinę prievartą.

■

Antikos laikais vaikščioti nuoga krūtine buvo normalu

Vyro susidomėjimas mylimos moters kūnu nėra kuo nors nenormalus. Tiesiog įvairiems vyrams tas susidomėjimas gali būti skirtingo stiprumo ir pakraipos. Daugelis vyrų fotografuoja savo žmonas apnuogintas, ir toli gražu ne visoms žmonoms tai nemalonu (nes tai paprastai liudija vyrišką meilę ir prisirišimą!). Rasos vyro susidomėjimas moteriška prigimtimi įgavo perdėtas formas. Bet tai, kas vienoje kultūroje laikoma perdėtu ir nesveiku dalyku, kitoje priimama kaip norma: pavyzdžiui, antikos laikais moterys vaikščiodavo apnuoginta krūtine ir tai buvo visiškai padoru. Taip kad smerkti Rasos vyrą už „perdėtą susidomėjimą" galime nebent remdamiesi mūsų konkrečios kultūros sąvokomis. Kitas dalykas – jei Rasa turėtų tvirtą poziciją ir būtų kategoriškai prieš tokį fotografavimą bei filmavimą, tokiu atveju vyras negalėtų jos įkalbėti...

■

Kaip elgtis tokiose situacijose moterims?

Psichologo patarimai:

- Pirmiausia pati nuspręskite, kokia yra jūsų pozicija.
- Jeigu nusileidžiate vyrui, žiūrėkite, kaip toli jis gali nueiti.
- Jeigu vyras netraumuoja jūsų fiziškai ir psichologiškai, pabandykite vis dėlto jį suprasti: galbūt neverta žiūrėti į tokias keistenybes pernelyg rimtai?
- Jeigu jums kategoriškai nepatinka, ką daro vyras, turite tiesiai jam tai pasakyti.

- Jeigu vyras jus myli, jis turi suprasti jūsų jausmus.
- Jeigu pokalbis nepadeda, pasitarkite su psichologu, apsvarstykite, su kuo jūs gyvenate.
- Jeigu vyras pereina prie prievartos, tai yra nesiskaito su jūsų valia, nebijokite kreiptis pagalbos iš šalies (dėl to nutrūks santykiai, bet nejau jums reikalingas toks vyras?).

24 situacija

MYLIU SAVO DRAUGĘ

Pastaruoju metu su manimi dedasi kažkas keista. Kai apsikabinu ją, man norisi verkti.

Vienoms draugė – kometa, pasirodanti ir išnykstanti gyvenimo horizonte (kad vėl sugrįžtų reikiamu metu). Kitoms ji nepastebimai gali tapti kažkuo daugiau... Tai gali nutikti jums, jūsų dukrai. Kaip elgtis?..

Iš pradžių tai buvo visiškai nekalta. Atvažiavome į sostinę iš provincijos (aš – iš Joniškio, Sigutė – iš Utenos), viskas buvo nauja, nepažįstama, nusprendėme laikytis drauge. Drauge mokytis (universitetas buvo mūsų svajonė!), drauge užsiimti buitimi. Išsinuomojome kambarį dviem viename iš buvusių (dabar privatizuotų) bendrabučių, ten stovėjo dvi lovos. Tačiau žiemą prastai šildė; kai paspaudė šalčiai, kambaryje buvo mažiau nei šešiolika laipsnių šilumos. Vieną tokių naktų Sigutė pasiūlė man ateiti pas ją susišildyti. Mes buvome vienos dvi, juokinga buvo kompleksuoti ir vienai kitos gėdytis. Įsiropščiau į jos lovą, apkabinau ją ir iškart pasidarė šilta, ramu. Mano pėdos ir pečiai buvo kaip ledas, o Sigutė buvo karšta kaip krosnis.

Mes iškart užmigome: jau nepamenu, kada taip giliai ir laimingai miegojau. Tą naktį man prisisapnavo kalnai. Sapnavosi, kad skrendu virš snieguotų viršūnių tokia laiminga kaip niekuomet.

Kitą naktį vėl buvo šalta (už lango jau buvo apie dvidešimt laipsnių šalčio). Užmigti po vieną, drebant nuo šalčio, tik todėl, kad negerai dviem merginoms miegoti drauge? Gyniau nuo savęs tokias

mintis: ką bloga darau? Be to, mane tiesiog traukė prie jos: ne prie jos, o norėjosi paprasčiausiai patirti tą patį palaimingą saugumo, jaukumo, kažkokios laimės pojūtį. Mes apsikabinome ir labai greitai sušilome... ir vėl užmigome apsikabinusios.

O paskui... paskui jau taip pripratome miegoti drauge, kad nė neįsivaizdavome, kad gali būti kitaip. Pripratau prie jos kūno, ji – prie manojo. Miegojome su naktiniais marškiniais, ne nuogos, bet vis tiek viena kitos kūną jautėme. Neneigsiu, kad tai buvo labai malonus jausmas. Mano draugė buvo minkšta, paslanki, šilta (aš – kaulėta, ilga). Tik po pusmečio suvokiau, kad mane traukia ne tiek Sigutė, kiek jos kūnas. Bet nejau kūnas – tai ne Sigutė?

Tai tęsiasi jau antrus metus. Nieko tokio tarp mūsų per tą laiką neįvyko. Tiesiog miegame drauge, apsikabinusios kaip dvi draugės. Bet kaskart, kai guluosi pas ją į lovą, mano širdis ima smarkiai plakti. O kai prie jos prisiglaudžiu – per visą kūną nuvilnija palaiminga banga. Matau, kad ir Sigutė tą patį jaučia, ką ir aš, nes ji stipriai spaudžia mane glėbyje. Apie tai, ką mes viena kitai jaučiame, nė karto nesikalbėjome. Šią temą gaubia tyla... O ką čia pasakysi?

Per daug neišgyvenčiau, jei viskas stovėtų vietoje. Bet pastaruoju metu su manimi darosi keisti dalykai. Kai apsikabinu ją, man norisi verkti. Iš kažkokio švelnumo ir baimės. Kartą jau mums buvo, kad abi verkėme, apkabinusios viena kitą, pačios nežinodamos kodėl. Kur tai gali nuvesti? Nenoriu būti lesbiete (juo labiau Lietuvoje), noriu turėti vyrą, vaikų. Aš – lesbietė? Tai košmaras. Bet vien nuo minties, kad mums teks išsiskirti, mane apima siaubas...

Renata G., Vilnius

Ką daryti Renatai: mėginti ką nors keisti, ar elgtis, kaip liepia širdis? Draugė Renatai tapo atrama. Nieko keista, kad dvi merginos, atvykusios į mažai pažįstamą miestą, nusprendė laikytis kartu, padėti viena kitai. Galima taip pat suprasti ir jų visiškai nekaltą kūnišką ryšį. Kvaila būtų nesušilti drauge tomis sąlygomis, kurias aprašo Renata. Tačiau svarbu ne tai: kaip galima suprasti iš laiško, draugės pamažu tapo viena kitai ne šiaip sau atrama, bet *vieninte-le* atrama. Vaikinų, su kuriais draugautų, regis, jos neturi.

Viskas priklauso nuo to, kiek laiko trunka ryšys tarp dviejų moterų. Jei Renata, šaltas naktis išmiegojusi su drauge, šalčiams atlėgus vėl būtų ėmusi miegoti savo lovoje, čia nebūtų apie ką kalbėti. Tačiau Renata pamažu priprato prie kūniško draugės artumo. Tai sukėlė problemą.

Žvelgiant iš psichologinio taško, Renatos pojūčiuose nėra nieko nenormalaus. *Bet kokia gyva būtybė trokšta šilumos, jaukumo.* Tai rojaus būsenos (šiluma, jaukumas, saugumo jausmas), patirtos motinos įsčiose ir iškart po gimimo, kai motina visada buvo šalia, ilgesys. Pasižiūrėkite į namines kates: ne tik mes imame jas ant rankų, jos pačios glaudžiasi, pačios lipa ant kelių, prašosi glostomos, ypač kai už lango šalta. Galima sakyti, Renata atsiliepė į gamtos šauksmą.

Kitas dalykas – moralė. Tačiau moralizuoti – ne mūsų uždavinys. Psichologas privalo tik nurodyti visus galimus psichologinius sunkumus, kuriuos teks išgyventi merginoms, jeigu jos iki galo paklus savo jausmams. Jei dviem žmonėms gera drauge, neturime teisės kištis į jų santykius. Bet vis dėlto – ar pasirengusi Renata gyvenimui su Sigute? Ji pati sako, kad neįsivaizduoja savęs be vyro, be šeimos. Vadinasi, jos sąmonė skiriasi nuo lesbietiškos sąmonės. Mintis, kad gali priklausyti seksualinėms mažumoms, jai nepakeliama.

Vadinasi, vargu ar jai verta nerimauti. Norint sukurti šeimą su drauge, reikia būti pasirengus mesti iššūkį moralei, nešioti atskalūno žymę, šlietis prie tų žmonių, kurie savotiškai supranta lytį ir šeimą. Neišvengiamai nutrūkę ryšiai su artimaisiais, nesupratimas (ir turbūt protestas) iš jų pusės. Merginos anaiptol nėra tam pasiryžusios. Jos neturi jokių minčių apie lesbietišką šeimą (atvirkščiai, trokšta tradicinės šeimos). Todėl galima numanyti, kad jų ryšys nutrūks pats savaime (net jeigu yra gana toli pažengęs). Pakanka, kad viena iš merginų susidomėtų vaikinu (protestas iš kitos pusės neišvengiamas – „išnyksta paskutinė atrama"). Bet kuo ilgiau trunka ryšys, tuo sunkiau bus išsiskirti, tuo didesnis konfliktas bus tarp realybės ir svajonės. Susidaro uždaras ratas: kuo mažiau bendraujama su kitais žmonėmis, tuo labiau reikalinga draugė!

Patarimas vienas: nenutraukiant nusistovėjusio dvasinio ir kūniško ryšio, ieškoti kitų atramos taškų (mokslas, darbas, draugai, taip pat ir vyras). Kol nevėlu, jei nenorite labai kentėti ateityje. Labai svarbu išsivaduoti „iš atsiskyrimo dviese", savanoriško įkalinimo. Nereikia kovoti su jausmais (efektas gali būti priešingas norimam). *Reikia leisti palengva užgimti kitokiems jausmams*: kitiems žmonėms, pasauliui. Vyrams. Daugelis moterų išgyveno artumo jausmą draugei (galėjo būti ir kūniškas potraukis), bet visa tai baigėsi savaime, nes jų moralinės nuostatos, sampratos buvo kitos. Ir jausmai galų gale pasekė paskui jas.

■

Nesijaudinkite, nieko rimta, jeigu:

- susitikus draugę, jums norisi ją pabučiuoti,
- apsikabinti, priglausti,

- žavitės jos kūnu,
- kartais tenka miegoti vienoje lovoje, ir patiriate malonumą nuo sklindančios jos kūno šilumos (bet koks šiltas daiktas sukeltų jums tokį pat jausmą!),
- nupirkti jai dovaną,
- pasakyti komplimentą,
- atverti sielą,
- jūs turite vyrą (ypač jeigu tarp jūsų yra intymus artumas),
- jums sekasi, nesiskundžiate gyvenimu.

Susimąstykite, tai rimta, jeigu:

- negalite apie nieką galvoti, tik apie ją,
- vien nuo minties apie vyrą jus apima pasišlykštėjimas,
- neturite lytinių santykių (su vyru),
- neturite kito stipraus pomėgio (mokslas, darbas, karjera, kūryba),
- laikote save nevykėle, jums nesiseka (taip jaučiantis psichologiškai lengviau pereiti į atstumtųjų kategoriją),
- nieko neturite, tik ją,
- nemylite savęs.

25 situacija

MŪSŲ TEISĖ LIŪDĖTI

Nemokėjimas liūdėti – infantilizmo bruožas.

Mūsų su vyru charakteriai visiškai skirtingi. Jam reikia nuolatos būti pakilios nuotaikos, juokauti, jis nepakelia „sunkių būsenų“, kaip jas vadina. O aš mėgstu liūdėti. Net ir paverkti. Slapstausi nuo jo, nes tai jį kažkodėl erzina. Jis mano, kad žmogus neturi sau leisti panašių dalykų. Štai taip ir gyvename. Kai mūsų vaikai serga, jis visą laiką juokauja – „kelia nuotaiką“. O man tai atrodo nederama. Tuomet vaikštau susirūpinusi, sunerimusi, rimtu veidu – kartais keletą dienų iš eilės. Argi tokia būsena ne natūralesnė? Vyras tai vadina „širdgėlos varymu“. Tuomet jis tiesiog išeina iš namų, „negali pakelti atmosferos“.

Ką man daryti? Juk negaliu prisiversti juoktis, kai man to nesinori. Taip, mėgstu liūdėti, o vyras to nesupranta (nė karto nemačiau jo liūdinčio). Mes tarsi nulipinti iš skirtingos tešlos. Kuris iš mūsų normalesnis?

Agnė G., Jonava

Daugelis mūsų nepakelia rimtumo. Tai gali būti skausmo, nerimasties, susirūpinimo atmosfera, kai žmogus nesišypso, nesijuokia daugelį dienų, o kartais ir savaičių. Ir priversti jį pakeisti nuotaiką labai sunku. Ši psichologinė problema atsispindi protėvių legendose ir pasakose. Pamenate pasaką apie karaliaus dukterį, kuri visą laiką liūdėjo, ir jokie artistai, klounai negalėjo jos

prajuokinti? Galiausiai karalius net pažadėjo karalystę tam, kuris sugebės grąžinti dukrai gyvenimo džiaugsmą. Pusę karalystės už tai, kad dukra nusijuoks, kad liūdesys užleis vietą džiaugsmui! Tai rodo, kad jau mūsų protėviai suprato nuotaikos svarbą žmogui.

Kuo gi paaiškinti, kad vieni mūsų dažniau liūdi, jaudinasi, tyli, o kiti visą laiką kalba, juokiasi, juda? Tai susiję ne tiek su charakteriu, kaip mano Agnė, kiek su skirtingais nervų sistemos tipais. Flegmatikas mažiau juda, daugiau tyli, visada atrodo rimtesnis negu sangvinikas. Elgiasi jis taip ne šiaip sau: šitaip jis taupo savo energiją, kurios atsargų ir taip nedaug turi. Susidūrus su problemomis, jis ima save slopinti, jo psichika ima dirbti ekonominiu režimu. Todėl atrodo, kad žmogus ramus, nereaguoja, mažai juda, ilgai sėdi ir guli, nugrimzdęs į savo mintis. Nors išoriškai gali atrodyti, kad jis kenčia, iš tiesų jo psichika tokiu režimu ilsisi. To nesupranta Agnės vyras, kuris greičiausiai yra sangvinikas.

Sangvinikai irgi taip elgiasi sudėtingos situacijos pradžioje (viskas priklauso nuo to, kiek ji liečia juos asmeniškai). Bet liūdesio, susirūpinimo jis ilgai nepakelia. Jis dūsta, labai greitai susierzina ir atsisveikina su liūdesiu.

Bet ne tik nervų sistemos tipas čia atlieka savo vaidmenį. Tas pats psichinės energijos ekonominis režimas aptinkamas tuomet, kai kalbama apie senatvę, apie pagyvenusius žmones apskritai. „Anksčiau džiaugdavausi dėl kiekvienos smulkmenos, – sako Daiva P. – O pastaraisiais metais esu vis rimtesnė, retai juokiuosi, nesinori niekur važiuoti. Buvo galimybė nuvažiuoti su ekskursija į Krokuvą, organizavo mūsų skyrius. Ir nebrangiai. Nevažiavau, išsigandau kelionės, nuovargio. Nejau senstu?“ Viskas teisingai: Daiva intuityviai jaučia ribą, taupo energiją, kurios, matyt, nedaug lieka. Audringas džiaugsmas, kelionės atimtų iš jos tas atsargas, kurių ji dar turi. Todėl žmonės ją vis daž-

niau mato liūdną, susirūpinusią. Viskas priklauso nuo to, kaip mes gyvename. Jei Daiva mažai eikvotų nervų, energijos savo kasdieniame gyvenime, tai amžius taip neveiktų jos gebėjimo džiaugtis, judėti, juoktis.

Pažvelkite, kokio amžiaus žmonės daugiausia lankosi kapinėsi lapkričio 1-ąją? Nors tradicija įpareigoja visus atiduoti duoklę mirusiesiems, vis dėlto jaunimas nesugeba per ilgai liūdėti, galvoti apie nemalonius ir baisius dalykus. Jie, kaip ir Agnės vyras, skuba atsipalaiduoti ir išlieti savo energijos perteklių. Ir ar galime smerkti prigimtį?

■

Nemokėjimas liūdėti – infantilizmo bruožas

Tačiau nereikia pulti į kraštutinumus. Esama, pavyzdžiui, žmonių, kurie lapkričio 1-ąją mieliau leidžia prie taurelės triukšmingoje draugijoje negu kapinėse. Suaugęs žmogus, net ir turėdamas jėgų perteklių, subtiliai jaučia, kada reikia surimtėti. Algirdas R. iš prigimties yra pokštininkas. Bet kai darbe prasidėjo dideli nemalonumai, o paskui susirgo sūnus, jis kurį laiką surimtėjo. „Jis mane nustebino, – prisipažįsta jo žmona Vaiva. – Per du mėnesius nepapasakojo nė vieno anekdoto, daug tylėjo. Neatpažinau jo. Paskui, kai baigėsi nemalonumai, jis vėl tapo savimi."

Toks Algirdo elgesys parodo, kad jis yra suaugęs žmogus. Jis nebėga nuo nemalonios būsenos, neieško linksmybių, kai reikia spręsti rimtas problemas. Kai būtina ieškoti nelengvų sprendimų, psichika mobilizuojasi, atsiranda vidinė įtampa, ir mes liaunamės juoktis, tampame rimti (dėl to tokie rimti verslininkų veidai, verslininkas pokštininkas – tai nonsensas).

Palyginkime Algirdo elgesį su Agnės vyro elgesiu. Jei žmogus

jaučia poreikį visą laiką juokauti, galima pagrįstai kalbėti apie jo infantilumą. Vaikas nesugeba ilgai liūdėti. Net situacijose, kai, suaugusiųjų požiūriu, tai nedera (nelaimė, rūpestis, problema), jis ieško lengvumo, žaismo, bando atsipalaiduoti. Kaip tik taip – lyg būtų vaikas – elgiasi Agnės vyras.

Žinoma, yra ir kitas kraštutinumas. Kad ir koks būtų jūsų amžius ir charakteris, negalite amžinai liūdėti. Dar yra skirtumas tarp natūralaus liūdesio, kurį patiriame, tarkim, lapkričio 1-ąją prisiminę artimuosius, ir prislėgtos būsenos. Liūdesyje visuomet esama ir šviesos. Net yra posakis „šviesus liūdesys". Paprastai jis ilgai netrunka ir po jo seka palengvėjimas. Tai psichinė norma. Kitas dalykas – dažnos ašaros, nerviniai priepuoliai, po kurių ateina abejingumo ir nieko neveikimo periodai. Jei visa tai trunka ne keletą dienų, o kelias savaites, mėnesius, galima kalbėti apie nervinio sutrikimo, depresijos požymius (tuomet kreipkitės į gydytoją).

Ir džiaugsmą, lengvumą, ir liūdesį, rimtį, sunkumus turime priimti kaip neišvengiamybę, jeigu jie mus aplanko. Nereikia nuo to bėgti. Išgyvenant visas būsenas reikia rasti savą prasmę, savą privalumą. Liūdesys – toks pat būtinas gyvenimo elementas kaip ir juokas. Tik prisiminkite, kad viskam savas laikas ir nė viena būsena netrunka amžinai.

■

Liūdesys nepavojingas, jeigu:

- liūdesio priežastis aiški,
- jis trunka neilgai (viskas priklauso nuo priežasties),
- jis kaitaliojasi su atsipalaidavimo akimirkomis (pamirštate savo liūdesį),

- jo nelydi nemiga, apetito praradimas,
- esate apsupta artimųjų, nevieniša,
- nesėdite vietoje, o veikiate (dirbate, užsiimate buitimi, vaikais, vaikštinėjate),
- liūdesiu dalijatės su kuo nors.

Liūdesys pavojingas, jeigu:

- priežastis neaiški ar nelabai aiški,
- jis trunka savaites ir mėnesius,
- jį lydi ašaros, isterijos priepuoliai,
- blogai miegate, neturite apetito,
- esate vieniša,
- nesinori nieko daryti, niekuo užsiimti.

26 situacija

NAUJIEJI METAI – TOLI NUO NAMŲ?

Sulaužyti gyvenimo stereotipus be galo sunku. Bet kartais tai vienintelis žmogaus išsigelbėjimas.

Štai jau penkiolika metų Naujuosius metus sutinkame mano vyro tėvų namuose. Tai už šimto kilometrų nuo Kauno. Jie tokios tradicijos laikosi dar nuo senų laikų – atvažiuoti švęsti Naujųjų metų pas tėvus su šeimomis. Kai susituokėme, Darius norėjo, kad ši tradicija nenutrūktų. Pirmaisiais metais vyro spaudžiama sutikdavau, paskui ėmiau protestuoti, bet kaskart susidurdavau su jo pasipriešinimu. Matydama, kaip jam tai svarbu, nusileidau. Dėl taikos šeimoje (turime tris vaikus).

Bet nuo to laiko Naujieji metai man nebe šventė. Nedideliame kaimo name susirenka trys šeimos (dar atvažiuoja vyro brolis su žmona ir vaikais). Visada tas pats scenarijus: moterys sėdi virtuvėje kone iki pusiaunakčio, vyrai daugiausia geria alų ir kalba apie savo reikalus su kaimynu, kuris būtinai ateina „pasveikinti su artėjančiais". Jau pykina nuo tokių Naujųjų metų.

Mano sesuo gyvena Klaipėdoje, sutinka Naujuosius savo namuose. Irgi skundžiasi nuoboduliu: gaminamas valgis, geriama, žiūrimas televizorius, dainuojama ir užsnūstama. Tikros šventės iš tiesų nėra...

Vida P., Kaunas

Šventinė nuotaika retai ateina pagal užsakymą. Nebent vaikystėje ir ankstyvoje jaunystėje, kai jūsų nervų sistema jauna, nenualinta kovos dėl kasdienio duonos kąsnio, nekenčia nuo neurozių ir kompleksų. Štai kodėl vaikai beveik visuomet šypsosi, jų nuotaika puiki. Iš tiesų jiems kiekviena diena – šventė.

Su amžiumi mūsų nervai nusialina (ypač jei pasirenkame netinkamą gyvenimo būdą, nevaldome savo emocijų). Nerviškai pervargęs žmogus savo tonusą gali pakelti tik vartodamas alkoholį arba narkotikus. Jo nervų sistemos būsena nebeleidžia patirti gyvenimo džiaugsmo tiesiog šiaip sau, vos atmerkus rytą akis.

Apskritai patys esame kalti dėl to, kad šventės dingsta iš mūsų gyvenimo (dėl ko eikvojame savo nervus? Dėl ko taip stipriai kasdien išgyvename?). Bet ar tai reiškia, kad tik alkoholis ir narkotikai suteikia žvalumo mūsų nervams?

Bėgant metams pasidaro labai svarbu išmokti sukurti sau (ir aplinkiniams) šventinę nuotaiką. Tam reikia žinoti, kokios aplinkybės būtinos jai sukurti.

Pirmasis bet kokios šventės priešas – to paties pasikartojimas, rutina. Kaip tik tuo ir skundžiasi Vida. Pažiūrėkite į vaiką: kodėl jis nenustygsta vienoje vietoje? Nes sėdėdamas vienoje vietoje jis ima nuobodžiauti! O nuobodulys – tai gyvenimo džiaugsmo, kuris vaikui reikalingas kaip oras, priešas. Vaikas tiesiog ieško naujumo – dėl to ir nesėdi vietoje.

Ankstyvoje jaunystėje naujumo paieškos tęsiasi toliau. Studentai – labiausiai keliaujanti pasaulyje tauta, jiems lengviausia pasikelti iš vietos, su šimtu kitu eurų kišenėje apvažiuoti pusę pasaulio.

Su amžiumi mūsų psichologija keičiasi. „Pasitinku Naujuosius su gerais draugais, senais pažįstamais. Geriame šampaną, linksminamės, šokame, daug juokaujame, – sako 39 metų

Laima. – Bet pastaraisiais metais man susidaro įspūdis, kad mes visi tiesiog sumaniai imituojame linksmumą, kurio (tikrojo) jau seniai nebėra. Priverčiame save kvatotis, nes taip reikia."

Dėl to Laima nusprendė sulaužyti tradiciją. Praeitais metais ji pasikalbėjo su vyru, ir juodu nusipirko nebrangius kelialapius į Kroatiją, į kalnus. Naujieji toli nuo namų, kalnuose, akis į akį su žvaigždėmis? Kodėl ne? „Kai į taksi krovėme lagaminus, siaubingai gailėjausi: kur aš važiuoju? Į nepažįstamą šalį? Į kalnus, kur naktis ir sniegas? Ir neaišku, kokios sąlygos... Taip staiga užsinorėjau sutikti Naujuosius metus įprastoje jaukioje aplinkoje, prie židinio!" O štai Laimos įspūdžiai sugrįžus iš Kroatijos: „Tarsi pabuvojau savo jaunystėje – pirmąkart per pastaruosius dešimtį metų pajutau, kad esu dar jauna, kupina jėgų! Per penkias dienas, praleistas ten, man grįžo pasitikėjimas savo jėgomis, noras gyventi. O Naujųjų metų sutikimas prie laužo ant bedugnės krašto, kur mes drauge su kitais tokiais pat pamišėliais žiūrėjome, kaip krinta žvaigždės, tiesiog apvertė aukštyn kojom visą mano tolesnį gyvenimą. Tai buvo kažkoks stebuklas, vertas bet kokių pinigų. Visus kitus metus, kai būdavo sunku, pakakdavo prisiminti tą naktį ir save ten ir iškart išsivaduodavau iš savo nervų, man pasidarydavo lengva."

Sulaužyti gyvenimo stereotipus be galo sunku. Bet kartais tai būna vienintelis žmogaus išsigelbėjimas.

Bet nebūtina toli važiuoti, kad Naujieji metai taptų švente. Kartais pakanka sutikti šventę kitoje draugijoje, su kitais žmonėmis, kitoje aplinkoje. Jei kaskart švenčiate namie, kodėl nepasiryžus sutikti pusiaunakčio restorane, kuris jums pagal kišenę (galų gale kartą metuose galima sau leisti). Trisdešimtmečiai Jurgis ir Rita užsisakė Naujųjų sutikimą viešbutyje su nakvyne. Tai buvo savotiškai romantiška, jie pasijuto turistais, atsidūrė nepažįsta-

mų, bet labai malonių, geranoriškų žmonių būryje. Kitaip pasielgė jų bendraamžiai Linas ir Sigita: jie nusprendė surengti šventę savo vasarnamyje prie Vilniaus, pasikvietė įdomius užsieniečius, su kuriais susipažino darbe metams baigiantis.

Būkite iniciatyvūs, išradingi, nebijokite naujovių – ir šventė bus su jumis!

■

Kad Naujieji metai būtų šventė

Psichologo patarimai:

- Turi būti kažkas nauja (sutikimo vieta, žmonės, aplinka, šventės scenarijus).
- Kuo daugiau jaunų žmonių šalia.
- Negalvokite apie savo amžių, pajamas, perspektyvas (pasikliaukite likimu ar Dievu, jei esate tikinti).
- Neprisiminkite patirtų pažeminimų, įžeidimų, nesėkmių.
- Geriau neužsiimkite svarbiais reikalais savaitę prieš šventes (ypač prieššventinėmis dienomis).
- Pageidautina be ypatingo reikalo nesilankyti pas gydytojus (nežinote, ką jie aptiks ir dėl ko nugąsdins).
- Išvakarėse apsilankykite kirpykloje, pas masažuotoją, saunoje: atsipalaiduokite!
- Dvi naktis prieš Naujuosius geriau normaliai išsimiegokite: šventė ir nuovargis nesuderinami.
- Sausio 1-ąją būtinai praleiskite keletą valandų gryname ore, net jei už langa šalta: nešvęskite kelias dienas tarp keturių sienų, su tais pačiais žmonėmis, antraip greitai pavargsite nuo tokios šventės.

27 situacija

NEDĖKINGI VAIKAI

Vaikų nedėkingumas būna dvejopas: užtarnautas ir neužtarnautas.

Iš pradžių maniau, kad tai ne itin rimta, viską aiškinau paauglišku amžiumi: mano dukra ėmė reikalauti jai pirkti brangius daiktus: firminius džinsus, batus su aukšta platforma... Tiesą sakant, aš jai nusileisdavau, vis taupiau, kad tik ji būtų patenkinta. Ne todėl, kad bijojau neįtikti. Tiesiog man buvo jos gaila. Įsivaizdavau, kaip ji ateis į mokyklą, kur visi „klasiškai" apsirengę, kaip visi žiūrės į jos padėvėtus pigius džinsus...

Bet dukters apetitas labai greitai augo. Prašymai bemat virto isterijomis, reikalavimais (kai aš jai kelis kartus atsakiau, aiškindama, kad neturiu pinigų). „Tai iš ko nors pasiskolink!" – ėmė ji šaukti, o paskui užsidarė kambaryje ir raudojo. Nebeatpažinau savo dukters. Juk ji žino, kiek uždirbu. Kai buvo maža, visada iš pradžių, prieš paprašydama ką nors nupirkti, klausdavo: „Mamyte, o ar tai nebrangu?" Kas su ja pasidarė? Tapo baisia egoiste, nenori suprasti mūsų materialinės padėties, mano nuovargio (aš ją auginu viena). Beveik kiekvieną savaitę dėl to kyla skandalai. Dabar žiema, jos kailinukai dar visai neblogi, likę nuo praeitų metų; tiesa, iš dirbtinio kailio. Grįžo praeitą savaitę iš mokyklos ir ėmė iš pradžių prašyti, o paskui reikalauti, kad jai nupirkčiau naujus, iš tikro kailio. Nes jos draugės vaikšto su madingais kailinukais. Kai pasakiau tokių pinigų neturinti, ji ėmė mane kaltinti, kad esu vargšė, kad nesugebėjau jai išsaugoti tėvo (jis mus metė, kai jai buvo pusė metukų!).

Praverkiau dvi valandas, bet ji nė nepriėjo. Vaikščiojo nutaisiusi nuskriaustosios miną. Pateikia kaip pavyzdį savo drauges, kurių tėvai verslininkai. Vakar pareiškė man, kad senais kailiniais į mokyklą neis. Ką man daryti? Jaučiu, kad nemyliu savo dukters. Ji man darosi svetima. O juk penkiolika metų ji buvo mano gyvenimo prasmė.

Robertina D., Vilnius

Vaikų nedėkingumas būna dvejopas: užtarnautas ir neužtarnautas. Apskritai vaikai visuomet yra skolingi savo tėvams, net jei šie jų atžvilgiu elgiasi ne per geriausiai. Ryto L. motina uždraudė jam vesti merginą, kuri jam patiko. Rytas vedė prieš jos valią. Motina iki šiol nebendrauja su marčia, šaltai elgiasi su vaikaičiais. Ir vis tiek Rytas reguliariai ją lanko, nors ir nepateisina jos elgesio. Jei Rytas būtų atitolęs nuo motinos, kuri kišosi (ir iki šiol kišasi) į jo asmeninį gyvenimą, – ar galėtume jį smerkti? Jo kaip sūnaus „nedėkingumas“ psichologiškai paaiškinamas.

Jei tėvai elgiasi su mumis neteisingai, žiauriai, mes tarsi įgyjame moralinę teisę būti jiems svetimi. Kitų egoizmas irgi sukelia mūsų egoizmą, nors nuo to kenčia abi pusės. Daivos L. tėvas metė šeimą, kai jai buvo penkeri. Išvažiavo iš Lietuvos su kita moterimi. Senatvėje jis sugrįžo į Lietuvą, pas dukterį, bet ši jo nepriėmė. Pernelyg daug skausmo jis jai atnešė. Visą gyvenimą jai trūko tėvo, kuris jai davė gyvybę, iki penkerių metų ja rūpinosi, bet pavadinti Daivos elgesį „nedėkingumu“ galima tik sąlygiškai.

Sugrįžkime prie Robertinos atvejo. Jos situacija visai kita, ji niekuo neužsitarnavo dukters nedėkingumo. Tai kas sukėlė jai artimiausio žmogaus egoizmą?

■

PaauglišKas egoizmas praeina

Pirmoji klaida, kurią daro Robertina: ji pernelyg dramatizuoja situaciją. Paauglio egoizmas dar nereiškia, kad prieš mus žuvęs žmogus. Jei jos dukrai būtų ne penkiolika, o dvidešimt penkeri, tuomet viskas iš tiesų atrodytų rimta. Tačiau į paauglio elgesį neturėtume žiūrėti lyg į suaugusio žmogaus. Juk prieš mus dar nesusiformavusi asmenybė, paauglys dar nesurado savęs, jo išorė ir vidus keičiasi akyse, nervai pertempti dėl kūne vykstančios hormonų audros... Kartais jis pats nežino, ką sako...

Antroji klaida: Robertina priėmė dukters iššūkį, stojo į karą su ja. Taip nutiko todėl, kad Robertiną valdo jausmai (nuoskauda, įžeista savimeilė, nuovargis). Tinkama elgsena tokiu atveju: net ir įsižeidus suprasti, kad susidūrei ne su suaugusiu žmogumi. Štai kaip elgėsi Rasa, kuri turėjo panašių problemų su dukterimi. Ji tylėdama išklausė dukters isteriją (ta pagąsdino, kad „išeis iš namų", jeigu jai nenupirks brangaus madingos markės mobiliojo) ir... nieko neatsakė. Tik tyliai ištarė, kad juodu su tėvu sunkiai dirba, o pinigų užtenka tiek, kad vaikai turėtų valgyti ir nesušaltų. Paskui tylėdama išėjo į darbą. Likusi viena, duktė susimąstė. Jeigu į jos isteriją motina irgi būtų atsakiusi isterija, verksmu, kaltinimais, dukra būtų turėjusi dingstį vaikščioti įsižeidusi.

Kitas pavyzdys: Sandra P. tiesiog pasisodino dukrą priešais save ir ramiai, tyliu balsu ėmė pasakoti, kaip jai sunku. Labai dažnai bijome tokio pokalbio su vaikais, nes mums visada norisi atrodyti stipriems vaikų akyse. Bijome net prisipažinti, kad mums trūksta pinigų. Įtvirtiname žalingą įprotį niekada nesiskųsti vaikui. Ar reikia paskui stebėtis, kad vaikas išauga egoistas, neretai neturėdamas jokio supratimo apie šeimos biudžetą. Ar žinojo

Robertos duktė apie motinos baimes („už ką rytoj gyventi?“)? Ar dalijosi ta baime su ja Roberta? Greičiausiai ne.

Paauglio nutolimas nuo tėvų neišvengiamas, bet jis nebūtinai turi reikšti dvasinių ryšių nutrūkimą. Netiesa, kad visi paaugliai egoistai. Vilma R. turi du vaikus: sūnui trylika, dukrai šešiolika. Dukra perkasi džinsus padėvėtų drabužių parduotuvėse ir dėl to nekompleksuoja. Ji supranta, kaip sunkiai tėvai uždirba kiekvieną eurą. Neseniai sūnus atsisakė kompiuterio, kurį jam žadėjo padovanoti per gimtadienį. Tėvas neteko darbo, ir finansinė padėtis staiga pasikeitė. Svarbu, kad sūnus pats pasiūlė nepirkti jam kompiuterio, o gyventi už dovanai atidėtus pinigus, kol tėvas susiras darbą.

Tokios šeimos – ne retenybė. Kaip pavyksta pasiekti tokį rezultatą? Ir Vilma, ir jos vyras labai daug dėmesio skyrė abiem vaikams, gyveno ir gyvena jų rūpesčiais, jų jausmais. Neslėpė ir neslepia nuo jų savo sunkumų. Šioje šeimoje priimta, kad ne tik vaikai skundžiasi tėvams, o tie jų gailisi, bet ir atvirkščiai. Kai Vilma grįžta po naktinio budėjimo (ji dirba slaugytoja ligoninėje), dukra visada pasiūlo jai pamiegoti, o pati stoja prie viryklės. Jeigu dukrai išugdytas gailestingumas, jai tiesiog sąžinė neleis terorizuoti motinos, kad ši nupirktų kailinius.

■

Kad vaikas neišaugtų egoistas

Psichologo patarimai:

- Reikia nuolatos su jais bendrauti.
- Nebendravimas (kai pabendraujame, sakykim, tik per išeigines) nepastebimai baigiasi susvetimėjimu (ypač greitai nutolstama paauglystėje).

- Su vaiku turi būti grįžtamasis ryšys: ne tik jūs turite jo gailėti, bet ir jis jūsų (tas bruožas ugdomas nuo vaikystės!).
- Dėl to neslėpkite nuo jo savo sunkumų, kartais jam pasiguoskite, tarsi jis būtų suaugęs.
- Jeigu jis elgiasi egoistiškai, nedramatizuokite situacijos, pasakykite sau, kad jis dar vaikas (net jeigu jam penkiolika).
- Įsidėmėkite, kad vaikiškas egoizmas – ne toks kaip suaugusiojo; dėl to gali būti kaltas augimas, patirties stoka ar paprasčiausia vidinės įtampos iškrova (su amžiumi ji praeina!).
- Net ir būdama įžeista, pasistenkite išsaugoti šiltus jausmus savo vaikui: į neapykantą jis atsakys nauja neapykanta. Nepraraskite jo meilės!
- Visada išlošia tie tėvai, kurie neįsižeidžia ant savo vaikų: bet tam jų pačių gyvenimas turi būti subalansuotas, jų savijauta neturi priklausyti nuo vaikų dėkingumo ar nedėkingumo.

28 situacija

NENORIU TURĖTI VAIKŲ

Ne visos moterys sukurtos motinystei?

Man 36 metai, esu netekėjusi, vaikų neturiu ir neketinu jų turėti. Mano galva, mūsų šalyje kiekvienas gyvena taip, kaip jam patinka. Bet mano atveju yra visai kitaip. Jaučiu nesuprantamą psichologinį ir moralinį spaudimą iš tėvų, giminaičių, draugų, kurie žiūri į mane kaip į nevisavertę. Laiko mano gyvenimą nenusisekusiu. Ir viskas dėl to, kad neturiu vaikų! Kai man sako, kad jau laikas turėti kūdikį, nes tai mano „paskutinis šansas", paprastai atrėžiu, kad tai „ne jūsų reikalas". Ir nejau aš neteisi? Viena draugė man patarė paprasčiausiai meluoti, kad negaliu turėti vaikų. Tada, anot jos, žmonės mane paliks ramybėje.

Bet aš nenoriu meluoti! Visada sakau teisybę: kad galiu jų turėti (triskart buvau pastojusi ir triskart dariau abortus), bet nenoriu. Nematau jokios laimės devynis mėnesius nešioti vaisių, paskui kentėti per gimdymą, keisti sauskelnes, skalbti ir t. t. Kai matau motinas, besigėrinčias savo mažyliais, jos man primena kudakuojančias vištas. Neįsivaizduoju savęs jų vietoj.

Suprantu, būna, kad moteris nieko nepasiekė gyvenime, neturi išsilavinimo. Jai motinystė – išsigelbėjimas. Ji bent taip save realizuoja (ir aš neturiu nieko prieš, jeigu ji mato čia prasmę). Bet man būdingos kitokios savybės: labai anksti apsigyniau disertaciją, išleidau knygą, dalyvauju tarptautiniuose projektuose, dažnai stažuojuosi Vakarų Europoje, Amerikoje. Darbas, kurį mėgstu labiau už viską, atima man visą laiką. Turėjau galimybę ištekėti. Bet nemačiau ir nematau prasmės. Mane visiškai patenkina mano da-

bartinė padėtis. Turiu draugą, su kuriuo susitinku kartą per savaitę. Jis dailininkas, jam šeima irgi nereikalinga. Kodėl turiu kurti savo gyvenimą, orientuodamasi į kitus žmones? Kiti turi savo poreikius, jų kita situacija.

Žinau, daugelį moterų suerzins toks mano pareiškimas, kad labiausiai mėgstu savo darbą. Kažkodėl manoma, kad moteris pirmiausia turi galvoti apie vaiką, apie šeimą. Bet jei man darbas iš tiesų yra viskas? Ne visos moterys sukurtos motinystei. Manau, būčiau bloga motina. Be motiniškų jausmų.

Ir dar. Nejau visos jos, turinčios vaikų, tokios laimingos? Užėjau kartą pas pažįstamą, ji turi du mažus vaikus: kaip tik vyras trenkė durimis, išėjo (vos neparbloškė manęs), ji vos neverkia, vaikai rėkia, bute netvarka, visur išdžiaustyti vaikiški drabužėliai, tvyro siaubingas kvapas... Ir pinigų visai nėra. O juk mes su ja drauge mokėmės universitete, ji gaudavo labai gerus pažymius. Ji jau penkeri metai nedirba. Ar norėčiau iškeisti savo laisvą (ir gan lengvą) gyvenimą štai į tokį? Nė už ką!

Gabija Č., Vilnius

Čia susiduriame veikiau su socialiniu, o ne su psichologiniu konfliktu. Gabija pasirinko gyvenimišką modelį, kuris netelpa į tradicinius lietuvio sąmonei rėmus. Nuo amžių moters vertinimo kriterijumi buvo jos vaisingumas, sugebėjimas susilaukti palikuonių. Kaimo moteris, kuri negalėjo turėti vaikų, buvo lyg balta varna. Geriausiu atveju verta gailesčio. Vyro, kuris palikdavo tokią moterį, niekas nesmerkdavo. Dėl to aišku, kad vaikai moteriai reiškė labai daug. Ir kalbama ne tik (ir ne tiek) apie jos motiniškus jausmus. Pagimdžius vaikų iškart pasikeisdavo socialinė moteris padėtis. Jos pozicijos visuomenėje tapdavo tvirtesnės, ją imdavo gerbti.

Šiandien daug kas pasikeitė. Tokios moterys kaip Gabija dabar gali egzistuoti dėl to, kad šiandien padėtį visuomenėje įmanoma užsikariauti kitaip. Dar daugiau – Gabija socialine prasme jaučiasi esanti kur kas aukščiau už savo pažįstamą, kuri pagimdė vaikus, bet nepadarė karjeros.

■

Gyvenimo be vaikų privalumai?

Būtų neprotinga juos neigti. Pirma, didžiulės galimybės šviestis, kelti kvalifikaciją, daryti karjerą, keliauti, bendrauti su įdomiais žmonėmis. Ne paslaptis, kad vaikai apriboja šias galimybes. Jie „atima" laiką, pinigus, susiaurina interesus. Atsiradus vaikui, moteris užsisklendžia šeimos problemų rate: vaikų sveikata, buitis, pinigai. Labai mažai moterų moka (ir turi galimybę) būti aukščiau viso šito.

Tačiau Gabija, suprasdama tai, nesuvokia kur kas gilesnės savo baimės priežasties. Ji bijo turėti vaikų, nes vaikai kelia rūpesčių. Tokios kaip Gabija tebegyvena vaikystėje, jos infantilės, nepaisant užimamų pareigų ir uždirbamų pinigų. Suaugęs žmogus – tas, kuris nebijo atsakomybės, nebijo užsikrauti gyvenimo naštos, rūpesčių. Gabija nenori rūpesčių ir būdama trisdešimt šešerių vis dar nori gyventi „kaip jaunystės metais". Tai ji įvardija noru „būti laisvai". Pati to nesuprasdama, ji bijo pasenti, ją gąsdina mirtis. Vaikai – tai jau kitas statusas, jie pasilieka po tavęs.

Pagaliau nereikia pamiršti, kad vaikai – ne tik rūpesčiai, bet ir psichologinė atrama, ypač su amžiumi. Gabijos laimė iš esmės priklauso nuo sėkmės darbe, karjeros ir pinigų. Kol čia viskas gerai, Gabija „laiminga be vaikų". Bet jeigu jai nustos sektis, ji

neteks darbo, savo pareigų, ji liks be nieko. Neprotinga gyvenime turėti tik vieną atramą.

Tačiau vargu ar turime teisę smerkti tokias moteris už jų pasirinkimą. Kiekvienas žmogus (jeigu tik jis nekenkia kitiems) gyvena taip, kaip nori. Ir jei daro klaidų, tai paskui moka pats.
■

Ką atima vaikai:

- mokslą ir karjerą,
- keliones,
- meilės nuotykius,
- pinigus,
- sveikatą (jei nėštumas komplikuotas, sudėtingas gimdymas, jei labai pervargstama),
- nerūpestingumo jausmą.

Ką duoda vaikai:

- kasdienį džiaugsmą,
- gyvenimo svorį (gyvenimas jūsų akyse įgauna daugiau prasmės),
- išvaduoja nuo bevaikės moters kompleksų,
- jūs neišsiskiriate iš daugumos,
- turint vaikų ir vaikaičių, lengviau išgyvenama senatvė (su sąlyga, kad išsaugote su jais sielos bendrumą).

29 situacija

NETEKAU GYVENIMO PRASMĖS

Dvasinė krizė ir kaip su ja kovoti.

Aštuoniolikos viskas atrodė aišku, o sulaukusi keturiasdešimties sustojote lyg stabo ištikta ir nežinote, ką daryti; nepasimeskite – čia nieko keista...

Pastaruoju metu gyvenu tarsi sapne. Atmerkiu akis ir pajuntu įtampą. Kažkur skambinu, kažką darau, bet viskas tarsi neturi prasmės. Nežinau, kas su manimi darosi. Nieko nebaigiu iki galo. Aš dėstau, turiu nedaug valandų, uždirbu mažai. Pinigų neužtenka, reikia imtis dar kokio papildomo darbo. Ir galimybių tarsi yra, būna visai laisvų dienų. Gerai, kaip gimtąją moku čekų kalbą (mano mama čekė). Atėjo į galvą kreiptis į vertimų biurą, pasiūlyti savo paslaugas. Užsirašė mano telefoną, laukiau du mėnesius, niekas nepaskambino. Paskui paskambino iš vieno biuro, pasakė, kad yra užsakymas. Apsidžiaugiau, nuėjau, pasiėmiau užsakymą: pusė puslapio, reikia išversti kažkokį receptą bendrovei, kuri eksportuoja kečupą į Čekiją. Gavau dešimt eurų, tris atskaičiavo mokesčių. Parėjau namo ir pravirkau.

Likimas tyčiojasi iš manęs. Atrodau sau juokinga. Kai būna laisva diena, vaikštau po butą, tvarkau, plaunu grindis, einu į parduotuvę produktų, gaminu vakarienę vyrui. Mane slegia mintis, kad iš mano gyvenimo nieko nelieka, jokio pėdsako. Rytojaus dieną bute vėl netvarka, purvas, vėl tvarkyti, ką pagaminau, suvalgyta. Laikas beprotiškai lekia, mėnuo – kaip viena diena. Man jau greitai keturiasdešimt.

Jaunystėje man viskas buvo aišku, buvo konkretus tikslas: pabaigti mokyklą, įstoti į universitetą, ištekėti, nusipirkti butą. Visa tai įgyvendinta. Dabar tikslo nėra. Nėra už ką kovoti. Kažkoks tingulys: pasiimti mokinį, vaikščioti dukart per savaitę jo mokyti ir uždirbti dar dvidešimt ar trisdešimt eurų? Na, penkiasdešimt. Ką tai išspręs? Ką už juos tokio nusipirksiu? Pavargau bėgioti, blaškytis: ir dėl ko visa tai? Dėl centų!

Kas tai – amžiaus krizė? O gal tiesiog toks mano charakteris? Vis apie tai galvojau. Kad amžius – vargu, nes matau, jog mano bendraamžės gyvena kitaip. Viena mano pažįstama įkūrė įmonę, investavo pinigus, bet po pusmečio bankrutavo (prarado dešimt tūkstančių eurų). Aš turbūt niekada nebebūčiau bandžiusi iš naujo. Žiūriu, o ji jau turi kitą įmonę, šįkart ne kavinę, o avalynės parduotuvę. Tai jau penktasis bandymas, ji patyrė dvi nesėkmes, o dukart pasisekė (parfumerijos parduotuvė iki šiol veikia ir neša pelną).

Turbūt esu tiesiog kitoks žmogus. Įmonių aš nekursiu. Bet man nepatinka mano būsena. Laukiu patarimo.

Janina S., Panevėžys

Dvasios problema

Jus viskas nervina, esate išsiblaškiusi, darbingumas labai žemas. Nuotaika nestabili, kankina baimės, mintys painiojasi, nėra aiškumo... Visa tai – kritinės dvasinės būsenos požymiai. Žinoma, tai gali būti ir depresija, ir tiesiog nuovargis, bet mes kalbėsime ne apie juos. Kiekvieno mūsų gyvenime būna sunkių laikotarpių. Tokios būsenos gali apimti tam tikrame amžiuje ir trukti mėnesius, o gal ir metus. Blogiausiu atveju su jomis galima kovoti geriant vaistus. Bet tokiu kaip Janinos atveju galima gelbėtis psichoterapinėmis priemonėmis. Jokia chemija neįneš į Janinos

gyvenimą prasmės, nepadarys jos sąmonės aiškesnės. Čia reikalingas vidinis darbas, savo situacijos įvertinimas.

Vieni žmonės sugeba tą darbą atlikti savarankiškai (tam reikalinga darbo su savimi patirtis, atitinkamas išsilavinimas). Kiti kreipiasi pagalbos į įvairias dvasinio tobulėjimo grupes (joga ir pan.) arba į psichoterapeutą. Pasirinkite, kas jums tinka.

Štai patarimai Janinai: pirma, ji dramatizuoja savo padėtį, žiūri į ją kaip į kažką labai keista, kone gėdinga. Iš tiesų tai visiškai normali egzistencinės krizės būsena, būdinga bet kuriam žmogui. Aštuoniolikos viskas atrodė aišku, o sulaukusi keturiasdešimties sustojote lyg stabo ištikta ir nežinote, ką daryti; nepasimeskite – čia nieko keista... Net jei Janina uždirbtų didelius pinigus ir užimtų aukštą postą, tai nebūtinai apsaugotų nuo beprasmiškos egzistencijos jausmo. Janinai atrodo, kad kova už centus daro jos gyvenimą beprasmį. O kova už milijonus? Jei turite dešimt milijonų ir kovojate dėl vienuoliktojo – tai turi daugiau prasmės?

Nedarykite šios klaidos: nepainiokite pinigų ir gyvenimo prasmės. Pastaroji priklauso visai ne tai plotmei, kur kalbama apie pinigus, šlovę, karjerą... Visa tai vadinamosios „paviršinės" prasmės. Tai gali būti atramos taškas, bet jis visuomet santykinis. Arvydas K. turi įmonę, joje dirba trisdešimt žmonių, jo mėnesio pajamos – dešimt tūkstančių eurų (jo bendras turtas įvertintas milijonu eurų). Bet jis jau penkis mėnesius gydosi pas psichoterapeutą: nebematо prasmės savo darbe, sutriko miegas, bloga nuotaika. O štai kitas pavyzdys: Darius K. išsikovojo pripažinimą Vakaruose kaip dailininkas (jo paveikslai parduodami vienoje iš Paryžiaus galerijų). Tai daugelio Lietuvos dailininkų svajonė. Bet jis anaiptol nepanašus į laimingą žmogų. Jis suvokia, kokia jo šlovė juokinga (jos nė lyginti neverta su kur kas už jį mažiau talen-

tingų paryžiečių dailininkų šlove). Pinigų jam amžinai trūksta. Su žmona išsiskyrė. Pastaruoju metu daug geria...

■

Būti sau draugu

Visi šie žmonės padarė vieną klaidą: vaikydamiesi paviršinių prasmių, jie pamiršo giluminę prasmę. Ji – tai mokėjimas gyventi „čia ir dabar“, ištirpti mus supančiame pasaulyje, o ne galvoti apie ateitį ir praeitį, apie tai, kas nuo jūsų toli... Jei pamiršote, kad galima džiaugtis saule, kiekvienu rytu, artimo žmogaus šypsena, laisva valandėle, įdomia knyga, namų švara, šiugždančia paklode, sapnu, kūnu (savo ir savo partnerio) – jei visą laiką nieko kita nedarote, tik vaikotės savo paties sugalvotų tikslų – tai jus kankins jausmas, kad tikroji gyvenimo prasmė jums neprieinama.

Vieni žmonės dieną naktį galvoja apie pinigus. Kiti apie šlovę. Treti apie mirtį. Ketvirti, apie tai, kaip atrodo kitų akyse. Bijo prarasti darbą, sveikatą, patekti į avariją, būti apvogti... Ar jie gyvena? Ar nepraleidžia pro šalį patiės svarbiausio?

Jei nematote gyvenimo prasmės – tai dar nereiškia, kad nėra prasmės gyventi!

■

Kai nėra prasmės gyventi

Psichologo patarimai:

- Jei turite vaikų, užsiimkite jais (pirmoji priemonė nuo egzistencinės krizės).
- Švarinkitės namus, darykite tvarką.

- Vaikščiokite, pabūkite gamtoje.
- Nueikite į teatrą, kiną, kavinę.
- Pasikalbėkite su kitais apie jų problemas (labai padeda).
- Apsilankykite kirpykloje, pasidarykite naują šukuoseną.
- Paplaukiokite baseine, pasikaitinkite saunoje.
- Pamėginkite kurti, jei esate kūrybinga asmenybė (kūryba sugrąžina prasmę!).
- Nueikite į bažnyčią, dalyvaukite mišiose, pagalvokite apie amžinybę (jei esate tikinti).
- Sportuokite.
- Išsimaudykite vonioje, palepinkite kūną.
- Užsiimkite meile su mylimu žmogumi

Ko neverta daryti:

- Drybsoti visą dieną lovoje.
- Žiūrėti viską iš eilės per televizorių.
- Valgyti kas tik pakliūva po ranka.
- Pernelyg ilgai likti vienai.
- Zyzti.
- Pavydėti kitiems.
- Galvoti, kaip atrodote kitų akyse.

30 situacija

PALIKO NĖŠČIĄ MOTERĮ

Kodėl jie pabėga?

Vienišų motinų skaičius Lietuvoje vis auga, ir nesuprasime, kodėl taip yra, jei neatsižvelgsime į vyrišką psichologiją.

Viskas tarp mūsų buvo gerai, kol jam nepasakiau, kad laukiuosi jo kūdikio. Jis akimoju pasikeitė ir pareiškė, kad tai mano problemos. Dar daugiau, jis ėmė šaukti, kad „įsmeigiau jam peilį į nugarą", kad dabar pavojuje atsidūrė jo karjera, darbas, visas jo gyvenimas. Ir viskas dėl to, kad tinkamai nesisaugojau. Kad nepasitariau su juo prieš pastodama. Tai jis vadina niekšybe. „Bet juk tai tavo kūdikis!" – pasakiau jam. „Man dabar nereikia jokio kūdikio !" – atšovė jis.

Kodėl vyrai tokie žiaurūs? Ko jie bijo ? Kodėl jie palieka nėščias moteris (lygiai taip pat buvo pasielgta su dviem mano draugėmis!)? Ar dar galima susigrąžinti vaiko tėvą?

Rima Z., Kaunas

Ar pagalvojome, kad pabėgę tėvai – pagrindinė priežastis, dėl kurios Lietuvoje atsiranda vienišų motinų? Beveik visi tėvai yra gyvi ir sveiki, tiesiog jie nepripažįsta vaikų, kuriuos patys pradėjo.

Vienišų motinų skaičius Lietuvoje vis auga, ir nesuprasime, kodėl taip yra, jei neatsižvelgsime į *vyrišką psichologiją*. Žino-

ma, kalbame apie socialines priežastis (vyras bijo materialinės atsakomybės), apie vyrišką neatsakingumą. Apie pabėgusių tėvų niekšiškumą. Bet visa tai arba ekonominės, arba moralinės sąvokos, kurios mažai ką paaiškina.

Gediminas K. gerai uždirba – apie tūkstantį eurų per mėnesį. Nijolė, nuo jo pastojusi moteris, gauna apie penkis šimtus eurų. Gediminas turi nuosavą butą. Su tokiomis pajamomis šeima galėtų gyventi geriau nei vidutiniškai. Kodėl gi jis paliko nėščią Nijolę? Gal jos nemylėjo? Sprendžiant iš to, kaip ilgai jos siekė, vargu ar tai tiesa. „Nieko nesuprantu, tarp mūsų viskas buvo taip gerai, kol tai nenutiko. Gyvenome kaip du balandėliai. O kai tik aš jam pranešiau apie kūdikį, jis paprasčiausiai dingo! Ir negaliu jo niekur rasti!“

Kai žmogaus elgesys tampa toks mistiškas, laukinis, nepaaiškinamas, kaip tik laikas kalbėti apie jėgas, veikiančias jo pasąmonėje.

■

Jis nemato jūsų kaip motinos

Viena iš priežasčių, kodėl vyras palieka nėščią moterį, – jis bijo matyti ją kaip motiną. Žinoma, kalbama apie infantilų, nebrandų vyrą. Bet kaip tik tokie ir palieka!

Esmė ta, kad meilė, suvedusi juos draugėn, iš prigimties yra egoistinė. Ten, kur užsiliepsnoja aistra, vietos trečiam nėra. Aistrai jo nereikia! Neretai, atsiradus kūdikiui, aistra išblėsta, santykiai pereina į kitą stadiją. Jie gali pasidaryti gilesni, bet buvusio lengvumo, polėkio, romantikos jau gali ir nebebūti.

Vyras bijo buities, nesibaigiančių sauskelnių, baiminasi, kad iškris iš moters dėmesio centro. Pasąmonėje kūdikis gali būti jo

konkurentas, atimantis iš jo moterį. Nuo pačios moters čia daug kas priklauso. Ar pasijus vyras šalia nereikalingas (arba reikalingas tik kaip pagalbininkas!).

Be to, pastojusi moteris įgyja motinos statusą. Iki tol ji jam buvo mergina, o motina – jo paties mama. Dabar motina bus šalia jo. Šis įvaizdis vyrui susijęs su raukšlėmis, su senatve. Jam tai gali reikšti jo nemirtingumo, jo amžinos jaunystės pabaigą (o nemirtingumą ir amžiną jaunystę simbolizuoja meilės aistra).

■

Vyras bijo pasenti

Na, o kas vyksta su paties vyro „aš? Atsiradus kūdikiui vyras žengia į naują gyvenimo etapą. Kalbama ne tiek apie naujus rūpesčius, naujas išlaidas, kiek apie pasikeitimus, vykstančius su jo paties įvaizdžiu. Vyrui gali būti 25 ar 30 metų, bet kol jis neturi vaikų, tartum nelaikomas suaugusiuoju. Širdies gilumoj jis pats sau dar vaikas. Jo vaikystė ir jai būdingas laisvės ir neatsakingumo pojūtis dar nesibaigė.

Kūdikio atsiradimas vyrui reiškia, kad jis pats tampa tėvu. Jis susitapatina su savo paties tėvu, kuris jau senas. Pasąmonėje prabunda senatvės ir mirties baimė. Jei vyras nenori būti tėvu – neretai tai reiškia, kad jis bijo senti.

Kad suprastume šį psichologinį mechanizmą, palyginkime su panašia situacija, į kurią patenka, tarkim, jaunos močiutės. Išoriškai keturiasdešimtmetė moteris nepasikeičia nuo to, kad jai gimė vaikaitė. Bet jos sąmonei močiutės statusas neretai atsiliepia liguistai. Nors išoriškai tokia senelė gali džiaugtis vaikaičiu ar vaikaite, ji būtinai slapta patirs ir neigiamus, nemalonius jausmus. Vaikaitis, vaikaitė – tai kasdienis priminimas, kad jos jaunystė

praeityje, kad ji jau sena. Tuo pačiu metu keturiasdešimtmetė moteris, neturinti vaikaičių, jaučiasi jaunesnė. O jeigu ji neturi ir vaikų, tuomet gali jaustis net kaip dvidešimtmetė.

Lygiai tas pats darosi su vyru, kai jis sužino apie būsimą kūdikį. Jeigu jis psichologiškai pasirengęs, kad jis gims, jeigu jo troško, mirties baimę nuslopina tėvystės, dauginimosi instinktas. Tai yra gyvenimo instinktas. Dažniausiai taip įvykiai klostosi, kai kalbama apie jauną vyrą, jaunuolį. Su amžiumi, ypač kai persiritama per trisdešimt, sąmonės slopinama mirties baimė įgauna didesnį mastą ir su ja taip lengvai nebesusidorosi. Ypač jei vyras nepasirengęs tėvo vaidmeniui. Sprendžiant iš Rimos pasakojimo, su jos kūdikio tėvu kaip tik taip ir atsitiko. Jis reagavo į naujieną isteriškai. „Man dabar nereikia jokio kūdikio!" galima išversti taip: „Aš dabar nenoriu senti!"

■

Kaip sulaikyti kūdikio tėvą

Psichologo patarimai:

- Netinkamas laikas pranešti apie savo nėštumą, kai vyras kuo nors susirūpinęs. Pasirinkite tam akimirką, kai jis atsipalaidavęs, patenkintas (idealu – iškart po meilės akimirkų).
- Jei vyras neapsidžiaugė naujiena, nepulkite į isteriją (tuo tik sustiprinsite jo neigiamą reakciją). Daugelis vyrų, kurie iš pradžių nepriėmė naujienos, vėliau tapo puikiais tėvais.
- Vyrui reikia laiko psichologiškai prisitaikyti prie naujo vaidmens. Jeigu jo veide nėra džiaugsmo, tai dar ne visada reiškia, kad jis atsisako būti tėvu
- Moters ginklas, vyrui pareiškus apie nenorą turėti kūdikį,

yra ašaros. Psichologiškai tai kur kas stipresnis ginklas nei pyktis ir jo apkaltinimas niekšiškumu. Jeigu prieš jus ne šimtaprocentinis egoistas, jūsų ašaros tikrai sukels jam sąžinės priekaištus (kuriuos ne taip jau lengva bus nuslopinti).

- Jei vyras garsiai nepasakė „ne!“, yra šansų, kad jis ištars „taip“. Tik nemėginkite primygtinai nušviesti jam fiziologinių nėštumo paslapčių. Kai kuriuos vyrus gąsdina nėštumo ir gimdymo fiziologija.
- Būdama nėščia prižiūrėkite save labiau negu visuomet. Neatsisakykite artumo su vyru akimirkų ir toliau vaikščiokite su juo į svečius, į koncertus, kavines. Neužsisklęskite su nėštumu susijusių klausimų pasaulyje. Vyrui neturi atrodyti, kad visas jo gyvenimas, nustačius nėštumą, apsivertė aukštyn kojomis (kaip tik tai jį labiausiai ir gąsdina).
- Blogiausia, jei jūsų santykiai slepiami nuo aplinkinių. Vyrui kur kas lengviau nepaisyti jūsų asmeninio požiūrio į jį negu aplinkinių nuomonės. Štai kodėl retai nėščią moterį palieka ją vedęs vyriškis. Jei jūsų santykiai neįteisinti, iš anksto pasirūpinkite, kad bent jau turėtumėt bendrų draugų. Idealu, jeigu jis bus pažįstamas su jūsų tėvais, o jūs – su jo. Tuomet vyrui psichologiškai sunkiau pabėgti.
- Jeigu priklausote moterims, kurios mano, kad vyras, sužinojęs apie jūsų nėštumą, tiesiog privalo viską mesti, pamiršti save, paaukoti viską („kitaip jis tiesiog niekšas“), tada pati geriau žinote, kaip elgtis. Psichologo patarimai jums nereikalingi.

31 situacija

PAVYDULIAUJU JO KOMPIUTERIUI

Seniau mes visi drauge eidavome į teatrą, vaikščiodavome parke. Visa tai išnyko.

Kai įsivedėme kabelinę televiziją, iš pradžių visi džiaugėmės: 45 kanalai kokiam tik nori skoniui. Tačiau nuo to laiko televizorius pas mus praktiškai nebeišjungiamas. Turime seną Sony *ir naują* Panasonic *televizorių. Duktė nori žiūrėti animacinius filmus, sūnus – kovinius. O vyrui patinka sporto laidos. Prasidėjo nuolatiniai barniai, atsivežėme iš senelės dar vieną seną televizorių „Taurą", pastatėme vaikų kambaryje. Visi tarsi patenkinti, kiekvienas žiūri savo laidą.*

O ką man daryti? Staiga pajutau, kad nėra šeimos. Tai kažkokia baisi jėga, ji įsiveržė į mūsų gyvenimą, sugriovė atmosferą. Dabar labai retai sėdamės kartu valgyti: visada atsiranda kokia nors įdomi laida, kurią kas nors nori pažiūrėti iki galo. Todėl valgome ne keturiese, o trise arba net dviese. Neseniai vakarieniavau viena, nes kiekvienas žiūrėjo savo laidą. Atsirado įprotis pasidėti lėkštę sau ant kelių ir valgyti priešais televizorių.

Dabar dar nupirkome kompiuterį vaikams. Įsivedėme internetą. Irgi tarsi reikalingas dalykas. Bet dėl to bendravimui tarp mūsų, šeimos narių, laiko liko dar mažiau. Sūnus be perstojo žaidžia internete kažkokius žaidimus (jei nežiūri televizoriaus). Kreipiesi į jį – nieko negirdi! Dukters irgi neprisišauksi.

O mobilusis telefonas? Jaunimas dabar ištisai susirašinėja SMS žinutėmis. Tai kainuoja centus, o rašo jie vienas kitam vien nesąmones. Jiems tai tarsi žaidimas – siųsti ir gauti žinutes. Vaikai turi mobiliuosius telefonus – tai neblogai, visada žinai, kur jie yra, kas

jiems. Bet sūnus, pavyzdžiui, išsiunčia per dieną dešimtimis SMS. Sėdi ištisas valandas ir žaidžia su mobiliuoju. Nieko negirdi.

Kartais man norisi paimti visus tuos televizorius, kompiuterius, mobiliuosius ir išmesti į šiukšlyną. Jaučiu, kad nekenčiu visos tos technikos. Kad į namus vėl grįžtų ta atmosfera kaip kadaise, kai turėjome tik vieną seną, amžinai gendantį televizorių. Reikia atsikratyti visų tų prietaisų. Bet suprantu, kad tai neįmanoma. Seniau mes visi drauge eidavome į teatrą, vaikščiodavome parke. Visa tai praeitis. Ką daryti? Kaip išgelbėti šeimą?

Živilė K., Kaunas

Technika mus tarsi užhipnotizuoja

Kuo sudėtingesnis gyvenimas, tuo sunkiau būti laimingam. Technika mūsų gyvenimą padarė patogesnį, bet kartu atnešė ir daug psichologinių problemų, kurių nežinojo mūsų protėviai.

Psichologiniais tyrimais įrodyta, kad žmogus labai lengvai tampa priklausomas nuo elektroninės technikos. Ypač beginkliai yra vaikai. Tai pastebima plika akimi: jūsų sūnus ar jūsų duktė grįžta namo iš mokyklos ir iškart puola prie kompiuterio ar televizoriaus, įsijungia ir žiūri viską iš eilės.

„Kartais jis net nepasisveikina, nieko nepasakoja, kas buvo mokykloje, – prisipažįsta Urtė J., kurios sūnus lanko ketvirtą klasę. – Keletą kartų išjungiau televizorių ir buvau priblokšta. Jį ištiko pati tikriausia isterija, metė į kampą nuotolinio valdymo pultelį ir ėmė rėkti.“

Tokia priklausomybė paaiškinama paprastai: mūsų psichika nuolatos reikalauja naujų įspūdžių, naujos informacijos. Ypač smarkiai tą poreikį patiria vaikai. Patys stipriausi įspūdžiai – nuo

spalvų ir garsų. Tam, kad skaitytum knygą, bendrautum – reikia įdėti tam tikrų pastangų. Reikia susikaupti. Palengva vaikas pripranta prie ryškių spalvų, stiprių garsų ir jam pasidaro neįdomu kalbėtis su jumis, neįdomu bendrauti.

Taip pat svarbu, kad televizorius, internetas leidžia labai greitai ir be pastangų keisti siužetą, temą. Turbūt pastebėjote, kad vaikai negali ilgai žiūrėti vieno kanalo: jie nuolatos perjunginėja kanalus, nes žiūrėti tą patį jiems nusibosta.

Mobiliųjų telefonų vartotojų psichologija kitokia. Šis prietaisas vaikams ir jaunimui yra savotiškas žaisliukas. Keitimasis bereikšme informacija tampa poreikiu.

Živilė teisi kalbėdama apie pavojų. Elektroninė technika gali lengvai sugriauti jūsų šeimos atmosferą, jei nekontroliuosite jos naudojimo.

■

Nustatykite laiką, kiek naudojatės televizoriumi ir kompiuteriu

Jei jūsų šeimoje daugiau laiko leidžiama prie televizoriaus ar kompiuterio, nei bendraujama tarpusavy, tai reiškia, kad santykiuose yra kažkoks vakuumas. Kodėl jums neįdomu vienam su kitu? Kodėl vaikas nori televizoriaus, o ne jūsų? Gal jam mažai skyrėte dėmesio? Kaip ir narkotikai, elektronika tik iš pradžių sprendžia jūsų problemas, bet iš tiesų tai pabėgimo nuo savęs forma. Geriausia, jei jūsų šeimoje yra „valandos televizoriui“ (pavyzdžiui, šeštadienį vakare). Lygiai tas pats su kompiuteriu. Negalima leisti ir sau, ir savo vaikams be tikslo klaidžioti internete. Sėdant prie kompiuterio, visada reikia aiškiai žinoti, ką tokio būtina surasti internete.

Išmokite naudojimosi televizoriumi, kompiuteriu, mobiliuoju telefonu kultūros. Tik tokiu atveju elektroninė technika atneš jums naudos. Nusipirkite ar internete susiraskite televizijos programą ir iš anksto atsirinkite tai, kas jus domina. Kas įdomu jūsų vaikui (pasitarkite su juo, ką jis norėtų pažiūrėti).

Taip pat ir su kompiuteriu ar mobiliuoju telefonu. Turite uždrausti vaikui nekontroliuojamam klaidžioti internete, valandų valandas keistis beprasmiškomis žinutėmis su draugais. Daugelis vaikų šiandien niekieno nekontroliuojami sėdi namie prie kompiuterio ir žaidžia žaidimus. Jeigu jis prie kompiuterio praleido viena valanda ilgiau, galima sumažinti jo kišenpinigius kitai savaitei ar atsisakyti jam ką nors nupirkti.

■

Pamėginkite savaitę pagyventi be technikos

Jei turite panašių kaip Živilės problemų, atlikite eksperimentą. Pamėginkite neįsijungti televizoriaus, vaizdo grotuvo, kompiuterio, mobiliojo telefono bent savaitę. Tik šia tema reikia pasišnekėti su šeimos nariais, taip pat ir su vaikais. Gauti jų sutikimą, paaiškinti savo motyvus. Dar paprasčiau – išvažiuoti ilsėtis į tokią vietą, kur nėra elektros ir arba mobilusis ryšys daug kainuoja.

Daiva G. praeitą vasarą ilsėjosi Karpatuose. Trys savaitės, praleistos kalnų stovykloje, taip suartino šeimos narius, kad jie rimtai nusprendė pakeisti gyvenimo būdą. Pasirodė, kad, be televizoriaus ir kompiuterio, dar esama ir kitų užsiėmimų: kelionės, žygiai, bendras skaitymas, muziejų lankymas. Niekada dar jie nebuvo tokie artimi ir draugiški kaip Karpatuose! Grįžę į Vilnių, jie pirmąkart drauge apsilankė parodoje, paskui užėjo į kavinę. Kitą

savaitgalį jie apžiūrėjo istorijos muziejų. Ėmė dažniau išvažiuoti į gamtą.

Nebūtina visiškai atsisakyti civilizacijos laimėjimų. Svarbu išsaugoti pojūtį, kad ne jie jus, o jūs juos valdote. Jokiu būdu jie neturi užimti svarbiausios vietos jūsų ir jūsų šeimos gyvenime!

■

Jei vyras jus išmainė į televizorių (kompiuterį)

Psichologo patarimai:

- Pamėginkite su juo apie tai pasikalbėti atvirai: pasakykite tiesiai, kad jums skaudu, kad jaučiatės vieniša, kai jis sėdi įkišęs galvą į kompiuterį ar televizorių, o ne bendrauja su jumis (vyrai vertina tokį atvirumą).
- Siūlykite dažniau kur nors kartu išeiti: vyro dėmesys priklausys jums.
- Tegul tradicija taps bendras ėjimas į kiną, svečius, muziejus, valgymas kavinėje.
- Jei vyras pernelyg daug laiko praleidžia prie televizoriaus ar kompiuterio, susimąstykite apie savo santykius (kodėl jam nuobodu su jumis?).
- Jei vyras nesigula drauge su jumis, o stirkso prie televizoriaus (arba klaidžioja internete) – tai ženklas, kad turite problemų dėl sekso.
- Tam, kad jis gultųsi drauge su jumis, pažadinkite jo instinktą: duokite jam ženklą, kad laukiate intymaus artumo (prisiglauskite prie jo prieš guldamasi arba net pasakykite „eime su manimi“).

(32 situacija

POZA MŪSŲ GYVENIME

Pastebėjau, kad mane vertina tik tada, kai imu vaidinti kokį nors personažą.

Seniau visada niekinau žmones, kurie bando kažin ką vaizduoti. Man nemalonūs tie, kurie kažką vaidina. Vaidina turtingus, įtakingus, demonstruoja auksinius laikrodžius, briliantus ausyse. Man visada atrodė, kad jie tiesiog dumia akis.

Bet dabar taip nebegalvoju. Pastebėjau, kad mane vertina tik tada, kai imu vaidinti kokį nors personažą. Na, tarkim, turtingą, turinčią ryšių. Pakanka tik tarp kitko pasakyti, kad esi pažįstama su kokiu žinomu politiku, televizijos žvaigžde, į tave ima kitaip žiūrėti. Tu jau pasidarai daug kam įdomi. Arba pakanka apsikarstyti auksu ir briliantais. Labai primityvu, bet, deja, tai tiesa.

O neseniai įsigijome naują mašiną. Pastebėjau, kaip pasikeitė požiūris į mus, kai privažiuojame prie restorano. O jei dar pamatys brangius papuošalus, tai visi tiesiog aplinkui bėgioja. Užsisakome irgi ne pačius pigiausius patiekalus, nes norime „jaustis žmonėmis".

Mano mamai tai nepatinka. Ji visą gyvenimą su tėvu nugyveno kukliai. Jei ką įsigydavo, tai, atvirkščiai, stengdavosi neparodyti kaimynams, giminėms. „Gal jie neturi galimybės to įsigyti", – visada sakydavo mama.

Bet ji gyveno kitais laikais, kada visur propaguodavo kuklumą. Tave gerbdavo kaip tik už tai, kad esi kuklus. O mes gyvename kitoje epochoje, kai, atvirkščiai, reikia save parodyti, kad tave gerbtų...

Silva L., Kaunas

Kuklumas irgi turi būti saikingas

Žinoma, Silva teisi. Žmonės smerkė tuos, kurie vaikščiodavo po kaimą ir gyrėsi, ir tai buvo teisinga. Bet ar nepuolame kartais į kitą kraštutinumą, visaip liaupsindami kuklumą?

Gabrielė L. ką tik grįžo iš Indijos, bet jai nemalonu apie tai pasakoti draugei, kuri sau negali leisti net kelionės į Palangą. Ji bijo sukelti pavydą, sugadinti santykius, o kita vertus – nenori gadinti draugei nuotaikos, nes draugė ims kompleksuoti dėl savo neturto, galvoti, kokia ji nevykėlė...

Ar teisingai elgiasi Gabrielė? Draugės atžvilgiu – teisingai. Bet Gabrielė dirba kolektyve, kurios nariai nuolat važinėja į tolimas keliones ir pasakoja apie jas sugrįžę. Ar protingai padarė Gabrielė, kad dėdamasi kukli niekam nepasakojo apie kelionę į Indiją? Jeigu jai iš tiesų tas pats, kaip į ją žiūri, galima ir nesakyti. Bet esmė ta, kad Gabrielei ne tas pats. Ji kompleksuoja, ją erzina, kad kiti jaučiasi priklausą tarsi kitam sluoksniui, tiems, kuries gali sau leisti keliauti po pasaulį. „Aš irgi galiu, bet neskelbiu apie tai visam pasauliui, – sako Gabrielė. – Važiavau į Indiją dėl savęs, o ne dėl jų. Aš tiek daug gavau." Ir tai tiesa, kad kelionė praturtino pirmiausia pačią Gabrielę. Bet ar tai reiškia, kad jai reikėjo darbe slėpti apie savo kelionę?

Be sąvokos „kuklumas", dar yra sąvoka „perdėtas kuklumas". Kaip ir visi kiti jausmai, kuklumas gali būti kraštutinis, liguistas. Ir tame nėra nieko gero. Kuklumas irgi turi būti saikingas.

■

Su vienais būkite kukli, o su kitais – nelabai

Išmintis – žinoti, kam ką sakyti. Vieniems žmonėms sakote, kad esate profesorė, o kitiems – ne. Vieniems žmonėms demonstruojate laikrodį ant rankos už tris tūkstančius eurų, o nuo kitų slepiate.

Gyvenate visuomenėje, kuri jus priima pagal rūbą. Kai užeinate į parduotuvę, restoraną, teatrą, sėdate į taksi, niekas jūsų nepriima kaip individualybės. Galite būti gera, sąžininga, teisinga, bet į tai visiems nusispjauti. Visi žiūri, kaip esate apsirengusi, kokia jūsų rankinė, kokia išorė, koks automobilis. Atitinkamai jus ir priima.

Žinoma, čia pagrindinį vaidmenį atlieka cinizmas, išskaičiavimas. Kuo esate turtingesnė, tuo daugiau pinigų galima iš jūsų išpešti. Tam, kad jus gerbtų, reikia būti turtinga kliente. Jei restorane užsisakote tik kavos, tikėtis didelės pagarbos neverta.

„Bet man nereikia tokios pagarbos!“, „Tai pagarba ne man, o mano piniginei!“ – štai argumentai tų, kurie reikalauja požiūrio į save kaip į žmogų, o ne kaip į daiktą, pinigus. Bet ar jie nepervertina savo jėgų?

Jei jums iš tiesų nereikia tokios pagarbos – tai viena. Bet jei save apgaudinėjate, jei jus erzina nepagarbus elgesys jūsų atžvilgiu kiekviename žingsnyje, liaukitės vaidinusi prieš save pačią. Liaukitės apsimėtinėjusi esanti kilni, verčiau pasiimkite pinigų ir nueikite nusipirkti sau brangių gražių drabužių. Ir išeikite iš namų išlygintu kostiumėliu be nė vienos raukšlės. Užsisakykite sau madingus gražius akinius arba žydrus kontaktinius lęšius. Pakeiskite savo seną surūdijusį automobilį į naują.

Žinoma, tai neatneš jums artimųjų meilės ir pagarbos. Tikras draugas, mylintis jus sutuoktinis nepradės jūsų vertinti ir gerbti

už tokius dalykus. Bet mes ir nekalbame apie tai, kad reikia pūsti miglą artimiesiems į akis. Jiems esate individualybė, kurią jie tiesiog gerbia ir myli.

■

Kokią pozą pasirinkti

Tačiau jūs gyvenate šiuolaikinėje visuomenėje, o toje visuomenėje vertinami išoriniai dalykai. Dėl to nelieka nieko kito, kaip pasirinkti jums priimtiną pozą. Čia irgi reikia jausti saiką, nes galima pasirodyti juokingai.

Ar teko matyti auksu ir briliantais apsikarsčiusias pasipūtusias poniutes vištas lapių kailinukais? O vyrus povus su brangiais kostiumais, užriesta nosimi ir paniekos visam pasauliui išraiška veide?

Mes anaiptol neskatiname pulti į tokius kraštutinumus. Bet mokėti pristatyti, pateikti save – reikia. Kitaip save pasmerkiate kompleksams, neurozėms ir liguistoms kančioms. Ir kaltas gali būti perdėtas kuklumas, kurio kadaise jus išmokė mama.

Nepamirškite, kad gyvenimas – tai teatras, ir kiekvienas iš mūsų, išeidamas į gatvę, ima vaidinti, pats to neįsisąmonindamas, tam tikrą personažą. Net jei išeinate skarmaluotas – vis tiek esate personažas. Tik personažas „bomžas“. Tai ar ne geriau – jeigu jau vis tiek reikia ką nors vaidinti, – turėti pagarbą keliančio personažo išvaizdą ir manieras?

Į pozą galima žiūrėti kaip į neigiamą reiškinį, tačiau ji yra ir gynybos forma prieš išorės agresiją. Tam tikrą pozą pasirinkusį žmogų sunku sužeisti. Ji padeda išlaikyti distanciją ir prie jūsų taip lengvai neprieisi. Jei kada esate buvę Prancūzijoje, tai matėte, kad beveik visi prancūzai laikosi tam tikros pozos (dėl to jie,

„buržua“, neretai atrodo pasipūtę). Tarp jų yra iš tiesų nemalonių snobų, bet yra ir žmonių, kurie tik taip atsiriboja nuo priešiško pasaulio.

Kada jums sako „ponia“ – tai irgi vaidyba. Bet jūs žinote, kad tas, kuriam esate „ponia“, neišdrįs būti su jums šiurkštus, nepagarbus, nesiryš užgauti jūsų savigarbos.

■

Kada kenkia perdėtas kuklumas:

- kai ieškotės darbo,
- susipažįstant su kitos lyties atstovu,
- kai visi aplinkui nėra kuklūs, o dedasi kažin kuo,
- kai jums reikia pakovoti už save, savo teises (darbe, servise, parduotuvėje ir pan.),
- jei kenčiate nuo nevisavertiškumo komplekso,
- kai reikia tapti labiau savimi pasitikinčia,
- apskritai visuomet, kai kiti nori jums parodyti, kokie jie kieti, o jūs – nevykėlė.

33 situacija

SENI TĖVAI

Ką daryti, jei tėvai tapo „egoistais“?

Suprantu, kad to artumo, koks buvo tarp manęs ir tėvų vaikystėje, jaunystėje, jau niekada nebebus. Bet vis tiek laukiu iš tėvų dėmesio, užuojautos, net pagalbos. Ar tai gerai?

Pastaruoju metu mane persekioja jausmas, kad netenku savo tėvų. Ir ne tik todėl, kad jie sensta ir greitai jų nebebus. Šiuos jausmus papildo dar kartesnis: mes tampame svetimi. Suprantu, kad to artumo, koks buvo tarp manęs ir tėvų vaikystėje, jaunystėje, jau niekada nebebus. Bet vis tiek lauki iš tėvų dėmesio, užuojautos, net pagalbos. Iš esmės jokios pagalbos man nereikia, tiesiog norisi kartais pasijusti vaiku. Ar tai nenormalu?

Bet yra taip: praeitais metais mama tik dukart man skambino į Vilnių (ji gyvena Skuode) – per mano gimtadienį ir kai reikėjo atvažiuoti padėti nukasti bulvių. Suprantu, kad reikia tėvams padėti, bet nemalonu, kad iš dviejų skambučių vienas, kai prireikė mano pagalbos. Darbo jėgos.

Į prašymus atvažiuoti pas mane į Vilnių pasisvečiuoti nei mama, nei tėvas taip ir neatsiliepė. O kai tiesiai paklausiau, atsakė: „Daug darbo, nėra laiko.“ Aš neblogai uždirbu, galiu jiems kartkartėmis duoti vieną kitą šimtinę. Iš pradžių jie atsisakydavo, bet dabar jau priprato imti ir net nebedėkoja. Padedu ne todėl, kad man dėkotų, bet vis tik nemalonu, kai tau nė ačiū nepasako.

O mano gyvenimas? Jis jų nedomina. Atvažiuoju, imu pasakoti apie savo problemas, jie tarsi klausosi, bet matau, kad nieko nesupranta. Ir labai dažnai pokalbio vidury peršoka prie kitų temų arba tiesiog užsnūsta! Dėl to man skaudu. Matosi, kad jiems neįdomu, kuo gyvenu. Todėl lioviausi jiems apie save pasakoti. Vis tiek to, ko iš jų laukiau, negausiu.

Bet svarbiausia, kad jie mano, jog viskas gerai. Kai kartą prabilau, jog baigiam susvetimėti, jie nieko nesuprato. Mama net įsižeidė. Ji nesupranta, kad ilgus mėnesius nesidomėti, kaip jos duktė ten sostinėje gyvena, yra susvetimėjimas. „Bet tau juk viskas gerai? Kam skambinti?“ Šventas naivumas. Jai ir į galvą neateina, kad man gali būti blogai (iš tiesų man blogai, tik visą laiką vaidinu, kad viskas gerai: ji ir tiki!). Tėvas kaip mama: „Tu juk suaugusi.“ Ir viskas. Man regis, jie tiesiog pasirinko patogią poziciją. Taip jie save paprasčiausiai nuramina: jiems norisi galvoti, jog man „viskas gerai“, kad galėtų mažiau domėtis manimi ir gyventi savo nuobodų kaimiečių gyvenimą. Kad tik jų neliestų. Seniau to jausmo nepatirdavau, o dabar jis mane graužia.

Norėčiau, kad mama man skambintų nors kartą per mėnesį, kad ji nors kartą per mėnesį parašytų laišką, kaip kad būdavo pirmaisiais metais, kai išvažiavau iš namų. Norėčiau jausti jos ir tėvo buvimą savo gyvenime. Ir kad jie atvažiuotų manęs aplankyti: patys, nelaukdami pakvietimo, nes pasiilgo, nori pamatyti. Juk tai taip normalu! Bet nieko tokio nėra. Ilgus metus mane kankina siaubingos vienatvės jausmas svetimame mieste. Ir visa tai tėvams gyviems esant! Jie dar gyvi, o man atrodo, kad jų nėra.

Norėčiau žinoti, ar mano jausmai normalūs. Ir ką galima padaryti, kad jų atsikratyčiau.

Kristina L., Vilnius

Sulaukus senatvės nelieka jėgų dėmesiui

Tėvai irgi žmonės, bėgant metams jie keičiasi. Be to, keičiasi kur kas labiau negu jų vaikai. Tai susiję su senatvės psichologija. Apie tą psichologiją Lietuvoje mažai kas žino ir kalba. Senatvė – tai tokia psichikos būsena, kai žmogų apima tamsios mintys, kai jis iš paskutiniųjų laikosi įsikibęs savo įpročių, savo namų, kai susiaurėja jo interesų ir rūpesčių ratas.

Tai įvyksta spontaniškai. Taip gamta taupo paskutines jėgas. Seniems žmonėms (ypač jeigu jų gyvenimas buvo sunkus, jeigu jie serga) nebelieka energijos kam nors kitam. Deja, taip pat ir savo vaikams.

Ar Kristinos tėvai yra egoistai, kaip ji įsitikinusi? Taip. Bet čia susiduriame su vadinamuoju senatviniu egoizmu. Sena japonų patarlė byloja: „Nelauk pagalbos iš senio." Bet ta patarlė nesmerkia senų žmonių, o tiesiog konstatuoja faktą. Vieno japonų rašytojo apysakoje pasakojama apie tėvus, kurie žiūri kažkokią televizijos laidą ir tyliai juokiasi. Jie laimingi. Bet čia užeina sūnus ir jie sutrikę nutyla. Jiems gėda dėl savo mažos laimės, kurioje nėra vietos jų sūnui. Jiems gera dviese, jie džiaugiasi paskutinėmis akimirkomis, nori pasinaudoti gyvenimu iki galo. Ar galime juos taip stipriai smerkti?

Kristina kada nors pati bus sena ir išgyvens senatvės būsenas. Kad parašytum dukteriai laišką, paskambintum, atvažiuotum, reikia pastangų, kurių sendami žmonės dažnai nebepajėgia įdėti. Bet Kristina to nesupranta ir įsižeidžia. Jai atrodo, kad tai yra tėviškos meilės stoka. Bet ar taip yra iš tiesų? Ar gali seni žmonės jus mylėti taip, kaip, būdami trisdešimties, mylėjo jus penkiametę?

■

Laukti palaikymo – tai likti vaiku

Psichologo akimis, Kristina kenčia nuo savo infantilizmo. Suaugęs žmogus – tas, kuris „nužudė" savyje vaiką ir pamiršo tą laikotarpį, kai jį globojo tėvai. Dabar jis vienas prieš vieną su gyvenimu. Suaugusio žmogaus atsakomybės jausmas visada susijęs su ryškiu vienatvės jausmu. Tai sunki našta, kuri, deja, nepakeliama Kristinai. Matyt, ji neperėjo kurio nors svarbaus brendimo etapo, ir jos širdyje visiems laikams išliko vaikystės ilgesys, tėvų globos poreikis.

Kita vertus, nėra jokių taisyklių suaugusiam žmogui. Giminystės ryšiais susijusių asmenų ilgesys yra normalu. Tiesiog Kristinai nepasisekė su tėvais. Palyginkime jos atvejį su Ugnės K. istorija. Ugnė panašioje situacijoje yra visiškai laiminga. Ji irgi trokšta tėvų „buvimo" savo gyvenime. Ir ji turi tai, ko nori! Jos tėvai, nors jiems apie septyniasdešimt, skambina, rašo, atvažiuoja, gyvena jos reikalais, laimėjimais ir nesėkmėmis, kartais ką nors pataria. Tėvas net kartais duoda šiek tiek pinigų... Kaip Ugnės tėvai išsaugojo gyvybingumą, energiją, kuri jiems leidžia rūpintis jau beveik keturiasdešimt metų turinčiu vaiku? Kodėl Kristinos tėvai to neišsaugojo? Į tą klausimą sunku atsakyti. Tai lemia ir gyvenimo patirtis, ir ligos, ir temperamentas, charakteris, ir pagaliau kultūriniai archetipai. Yra tėvų, kurie mano, kad negražu lįsti į savo suaugusių vaikų gyvenimą, tai yra domėtis jų reikalais. Dėl to jie metų metus nieko nežino apie savo suaugusių vaikų problemas ir tai laiko normaliu dalyku (net neįtaria, kad vaikai dėl to gali kentėti). O kiti tėvai, atvirkščiai, laiko savo pareiga domėtis suaugusio vaiko gyvenimu, o reikiamą minutę palaikyti (ir kaip dažnai būna, tokia globa sukelia mūsų susierzinimą!)... Vieniems reikia vieno, kitiems kito. Bet išlošia tas, kuris

priima artimuosius tokius, kokie jie yra. Kas nereikalauja iš jų pernelyg daug.

■

Nebūkite infantilūs

Psichologo patarimai:

- Jeigu manote, kad jūsų tėvai egoistai, pirmiausia paklauskite savęs, ar patys nesate tokie.
- Palyginkite jų ir savo jėgas, jų ir savo amžių.
- Greičiausiai tėvai jus myli, tik savotiškai.
- O jūs ar juos mylite (juk meilė – tai gailestis, kurį užsitarnauja bet kuris senas žmogus)?
- Ar nemylėdami galite reikalauti kieno nors meilės?
- Jeigu jūsų gyvenimas būtų sutvarkytas, tai ir tėvų palaikymo nereikėtų. Priežastis – ne tėvų elgesys, o jūs pats – pradėkite nuo savęs.
- Iš pradžių su savo gyvenimu susitvarkykite patys: supraskite, jokie tėvai, net patys geriausi, nepadės jums tapti laimingiems – tik jūs patys galite sau padėti.
- Nereikalaukite iš tėvų dėmesio, o patys jiems jį skirkite.
- Būsite suaugusieji, jei būsite savo tėvų tėvais, išmoksite jų gailėti.
- Liaukitės tikėtis kieno nors pagalbos ir pamatysite, kokios vidinės jėgos (pakankamos tam, kad padarytų jus laimingus) jums atsivers.

34 situacija

SESUO NUSIPIRKO NAMĄ, O AŠ GYVENU BENDRABUTYJE!

Psichologinės lietuviško pavydo ištakos.

Niekada nemaniau, kad galiu pavydėti savo artimiesiems. Sužinojusi, kad sesuo su vyru nusipirko namą pačiame Vilniuje, nemiegojau visą naktį. Man tai buvo šokas. Žinojau, kad jos vyras turi savo verslą, maniau, kad anksčiau ar vėliau jie išsikeis savo dviejų kambarių butą į trijų ar net keturių. Bet kad iškart triaukštį namą? Mes su vyru ir dukra moksleive štai jau devynerius metus gyvename bendrabutyje, 18 kvadratų kambaryje. Ir jokių perspektyvų pagerinti buitines sąlygas neturime (aš mokytojauju, vyras bedarbis).

Protu suprantu, kad turiu džiaugtis sesers sėkme. Bet tokių jausmų nesurandu savo širdyje. Man, atvirkščiai, buvo labai skaudu, kai apsilankiau jos name, pamačiau tas sales, sauną, židinį... Nuo to laiko mano jausmai seseriai ne itin geri, surandu dingstį daugiau pas ją nesilankyti. Vyras jaučiasi panašiai, bet ji jam svetimas žmogus, o man – sesuo. Nejau esu toks piktas žmogus?

Eglė R., Ukmergė

Pradėkim nuo to, kad Eglės reakcija jos situacijoje visiškai normali. Jei Eglė pernelyg save smerks už savo jausmus, ji su laiku gali įgyti tikrą neurozę. Ji vis labiau pavydės seseriai ir galiausiai jos gali tapti svetimais žmonėmis. *Smerkimas reiškia, kad sutelkiame dėmesį į tai, ko norėtume atsikratyti.*

„Nuo to laiko, kai sesuo įsidarbino Užsienio reikalų ministerijoje, mūsų santykiai labai pablogėjo, – pasakoja Rita D. iš Kauno. – Štai jau daugelį metų svajoju pamatyti pasaulį, bet užsidirbti pinigų kelionėms niekaip neišeina. Seniau sesuo irgi retai lankydavosi užsienyje, gyveno kukliai, bet dabar jos keliones (ją įtraukia į įvairias delegacijas) apmoka valstybė. Blogiausia, kad sesuo, grįžusi iš eilinės kelionės į Paryžių arba Briuselį, ima entuziastingai man pasakoti savo įspūdžius, rodo nuotraukas: tai ji prie Koliziejaus Romoje, tai prie Eifelio bokšto Paryžiuje. O aš kažkodėl negaliu to klausytis. Kartą neiškenčiau ir jai tą pasakiau. Ji įsižeidė, kad „nesidžiaugiu drauge su ja". Pasakė, kad aš tiesiog jai pavydžiu, o tai „žema". Ir trenkusi durimis išėjo. Svarbiausia, kad ji teisi. Aš jai pavydžiu. Ir nieko su tuo negaliu padaryti."

Kaip turime elgtis panašiose situacijose? Turime suprasti, kad jausmai atsiranda nepriklausomai nuo mūsų valios, už tai nesame atsakingi. Rita nekalta, kad pavydi seseriai. Dar daugiau, savo kaltės dalį šioje situacijoje turėtų prisiimti ir sesuo, kuriai tiesiog neužteko taktiškumo, supratimo (ji galėjo suprasti savo seserį, kuri neturi galimybės nemokamai važinėti po pasaulį, ir jai nepasakoti apie savo keliones). Tačiau esame atsakingi už tai, kad mūsų širdyje atsiradę vadinamieji žemi jausmai ima ten gyventi savo gyvenimą. Jeigu su jais nekovosime, jie sugriaus mums reikalingus giminystės ryšius, užnuodys mūsų laimę. Bet kaip kovoti? Tik mokantis save suprasti!

■

Pavydime tam, kuris įgyvendino mūsų svajonę

Kad kam nors pavydėtume, reikalingos keturios sąlygos: pirma, turime būti vienodose pradinėse situacijose su žmogumi, kuriam

ėmėme pavydėti (pavyzdžiui, jus abu iš pradžių buvote neturtingi, bet jūsų pažįstamas ar giminaitis pasakiškai praturtėjo, o jūs ne).

Antra, žmogus turi būti pakankamai jums artimas, būti tam tikra prasme jūsų veidrodis. Kodėl nepavydite Anglijos karalienei? Jums ir į galvą neateis savęs su ja lyginti. Užtat su aplinkiniais nuolatos save lyginame, ypač jeigu su jais esame paralelinėse situacijose: maždaug vienodas amžius, panaši šeiminė padėtis, vienodai vaikų ir t. t. Neištekėjusi sesuo vargu ar ims pavydėti ištekėjusiai, ypač jei ta vyresnė dvidešimčia metų. Bet dvi ištekėjusios seserys, kurios turi po du vaikus, o jų amžius skiriasi keleriais metais, yra rizikingoje paralelinėje situacijoje. Pakanka vienai jų, tarkim, smarkiai pagerinti savo materialinę padėtį ir iš tos, kuri buvo aplenkta, pasąmonės ims veržtis nesuprantami blogi jausmai. Tiesiog vieniems žmonėms jie prasiveržia į paviršių (tada sakoma, kad žmogus pavydi), o kiti patys sau to neprisipažįsta, jiems gėda pagalvoti, kad gali puoselėti tokius jausmus artimiems žmonėms.

Trečia, pavydime ne tam, kas turi 20 procentų daugiau negu mes, o tam, kuris turi 100 procentų daugiau už mus. Jei turite trijų kambarių butą, o draugė keturių – ar imsite jai labai pavydėti? Na, o jei gyvenate bendrabučio kambaryje? O jei išvis nuomojatės?

Saulė D. važinėja į Paryžių kartą per metus, o Ana P. – tris kartus per metus. Ar ims Saulė pavydėti Anai? Vargu. Bet jei Ana apskritai niekada nėra buvusi Paryžiuje (o norėjo), tikimybė, kad ji nesąmoningai ims pavydėti Saulei, smarkiai padidės.

Ketvirta, kad kam nors pavydėtume, turime *aistringai* trokšti to, ką gavo tas, kuriam pavydime. Neretai mūsų svajonė gali būti neįsisąmoninta, bet kiekvienąkart pavydime dėl jos. Pavyzdžiui, Liną B. ir jos draugę Dianą P. daugelį metų siejo šilti jausmai. Bet

vos tik Diana ištekėjo ir pagimdė kūdikį, Lina labai greitai rado priežastį susipykti su savo geriausia drauge. Pyktis užsiplieskė dėl to, kad Diana neva jos nepakvietė į sūnaus krikštynas (iš tiesų Diana skambino Linai, bet jos telefonas vis būdavo išjungtas, o ieškoti jos kitais būdais jai nebuvo jėgų ir laiko: tai ir „užgavo" Liną). Žinoma, tikroji tokių susipykimų priežastis – kur kas gilesnė. Abi draugės kartu mokėsi universitete, o paskui iki trisdešimt metų gyveno laisvos, nuo nieko nepriklausomos. Ir nors Lina tebetvirtina, kad jai nereikia šeimos ir vaikų, kad ji nė už ką į juos neiškeis savo laisvės, širdies gilumoje ji nori turėti šeimą ir vaikų. Tą neįsisąmonintą svajonę įgyvendino jos draugė ir už tai Lina jos slapta nekenčia.

Pavydo jausmas, atsiradęs artimiems giminaičiams, pažįstamiems, draugams, turi gilias psichologines šaknis. Taip paprastai jis niekada neatsiranda. Kuo stipriau pavydime, tuo didesnis mūsų nepasitenkinimas savimi. Priežastis visai ne kitas žmogus, o mes pačios. Kitas žmogus tik išreiškia mūsų pačių problemą. Pavydas – tai ženklas, kad laikas pačiam suvokti savo jausmus. Gyventi pavydint – tai įspiesti save į kampą.

■

Priemonės, padedančios įveikti pavydą

Psichologo patarimai:

- Pasistenkite nesusitikinėti su žmogumi, kuriam pavydite (bent jau kurį laiką).
- Nelinkėkite blogo tokiam žmogui, nesistenkite jam pakenkti: pakenksite tik sau, savo sveikatai.
- Lyginkite save su žmonėmis, kurie neturi to, ką turite jūs (jei

gyvenate bute, o ne name, pagalvokite apie tuos, kurie gyvena bendrabučiuose).

- Venkite galvoti apie savo pavydą, verčiau vaikštinėkite, bendraukite linksmomis temomis, užsiėminėkite sportu.
- Pasinerkite į mėgstamą darbą, šeimą, užsiimkite pagaliau *savo* gyvenimu.
- Prisiminkite, kad pavydas – nuodėmingas jausmas, pavydintis visada linki blogo. Jei esate tikinti, pasimelskite.
- Nedalyvaukite pokalbiuose, kuriuose iki kaulelių narstomi kiti žmonės, neliežuvaukite: tai tik sustiprina liguistą pavydą.
- Jei pavydas neduoda jums miegoti, jei blogi jausmai nepraeina savaitėmis, mėnesiais, jei jums norisi pakenkti žmogui – tai aiškūs neurozės požymiai. Su ja pati nesusitvarkysite, kreipkitės į psichoterapeutą.

35 situacija

SUSITIKIMAS SU ANYTA

Idealus variantas – šilti, bet ne egzaltuoti santykiai. Egzaltacija dažnai virsta neapykanta.

Niekada nerūpėjo Edmundo, mano sužadėtinio, motina. Maniau, gyvensiu su Edmundu, o ne su jo motina, koks man skirtumas, kokia ji? Kai nutarėme susituokti, reikėjo nueiti į jo tėvų namus prisistatyti. Nežiūrėjau į tai rimtai, buvau tikra, kad patiksiu (jei jau patikau jų sūnui). Kaip aš klydau! Vietoj širdingumo, vaišingumo, patyriau šaltumą, sausą mandagumą. Pavaišino tik arbata su pyragu, nė prie pietų stalo nepasodino. Sėdėjome prie žurnalinio staliuko. Edmundo motina iškart perspėjo, kad ilgai su mumis negalės kalbėtis, nes jai reikia kažkur eiti. Tėvas irgi kažkur skubėjo, į kažkokią konferenciją (jis dėsto universitete). Tai kam tada reikėjo kviestis, jei jau taip skuba? Kad parodytų, kokią vietą užimu jų gyvenime?

Arbatą gėrėme nekalbėdami, Edmundo motina tylėjo, buvo siaubingai nejauku. Paklausė, kur ketiname gyventi: nors jie ir turi keturių kambarių butą, bet vyrui reikalinga tyla moksliniam darbui. O jei atsiras mažų vaikų, jis negalės dirbti. Ji taip pat nemėgstanti triukšmo. Mes dar vestuvių neatšokome, o ji jau apie tai, kad anūkai jai trukdys! Negalėjau patikėti savo ausimis.

Atsisveikinant nė nepabučiavo, pasakė tik „viso gero“ visiškai abejingu balsu ir uždarė paskui mus duris. Aš pratrūkau verkti iškart, kai paėjome nuo namo. Edmundas irgi buvo šokiruotas tokio priėmimo, bet teisino savo tėvus, kad jie kaip tik turi daug nemalonumų (motina valdė kažkokią įmonę), neva yra blogos nuotaikos. Netinkamą pasirinkome metą.

Nenorėjau nieko girdėti, pasakiau, kad už jo netekėsiu, ištrūkau ir nubėgau namo. Niekada gyvenime nebuvau patyrusi tokio pažeminimo! Kam ten ėjau? Kam man reikėjo eiti nusilenkti? Kam apskritai tie vizitai pas vyro tėvus? Kuo jie čia dėti? Kaip jie drįso taip su manimi elgtis, juk buvau jų viešnia, atėjau į svetimus namus!

Kaip paskui sužinojau, tokio priėmimo priežastis slypėjo giliau. Jie piršo savo sūnui savo pažįstamų, labai turtingų verslininkų dukterį. Bet Edmundas pasirinko mane, užsispyrė. Jie dėl to labai pykosi.

Mūsų vestuvėse dalyvavo tik jo tėvas, motina „susirgo". Nuo to laiko jos nemačiau (o praėjo jau dveji metai). Ir nenoriu matyti. Edmundas pats ją lanko, aš apie tai nežinau (ir nenoriu žinoti). Jis manęs nesmerkia, supranta mano reakciją, mano nuoskaudą. Būčiau patenkinta, jeigu jis išvis su ja neturėtų jokių kontaktų, bet uždrausti negaliu (ji jo motina, kad ir kokia būtų).

Tarp mano pažįstamų daug tokių, kurios patyrė panašius jausmus per pirmąjį susitikimą su būsima anyta. Reta kuri gali pasigirti, kad ją pasitiko, kaip sakoma, išskėstomis rankomis. Mano bendraklasę jaunikio motina net privertė plauti indus po pietų! Taip ir pasakė: „Nagi, dukrele, suplauk indus." O aš neva pažiūrėsiu, kaip moki. Ji sutriko ir suplovė! Ir iki šiol negali sau atleisti, kad netrenkė durimis.

Galbūt esama kokių nors rekomendacijų, kaip elgtis susitikus su būsima anyta?

Rita R., Vilnius

Susitikimas su jaunikio motina – tai susitikimas su jo praeitimi. Tos praeities negalima ignoruoti, bet nereikia ir pervertinti. Todėl elgtis turite taip, kad neįžeistumėt būsimos anytos, bet ir negalima leisti, kad nukentėtų jūsų savimeilė.

Štai sėkmingai pasirinktos pozicijos pavyzdys. Laima atėjo į jaunikio, kurio motina buvo prieš, kad jos vienintelis sūnus vestų (jos nuomone, jis buvo dar „pernelyg jaunas“), namus. Motinai būsimoji marti iškart nepatiko. Kai Laima pasakė, kad labai mėgsta džiazą, šeimininkė iškart pareiškė, kad džiazas – tai garsų maišalynė, o ne muzika. Laima nutylėjo ir pakeitė temą. Ėmė kalbėti apie drabužius, šukuosenas. Šeimininkė iškart pasakė, kad jai nepatinka tokios kaip Laimos kelnės („pernelyg aptemptos“), o šukuosena tiesiog darko jos veidą. Laima suprato, kad jaunikio motina tiesiog prašyte prašosi skandalo. Ji atsakė, jog atėjo čia ne tam, kad būtų aptarinėjami jos drabužiai, šukuosena, skonis. Paskui ji atsistojusi pasakė, kad buvo labai malonu susipažinti su būsimo vyro motina, ir išėjo.

Laima nesileido pažeminama ir kartu sugebėjo išvengti skandalo (dėl kurio būtų komplikavęsis pirmiausia jos pačios gyvenimas). Kitas reikalas, kad paskui Laima stengėsi susitikinėti su anyta kuo rečiau.

Geriausias būdas apsaugoti savo savimeilę nuo smūgio – susikurti distanciją. Tai nereiškia, kad reikia būti demonstratyviai šaltai (tai gali įžeisti žmones, kurie to neužsitarnavo). Pakanka neprarasti savigarbos ir tuo pačiu metu šypsotis. Būti aristokrate (jei esate buvusi aristokratiškoje draugijoje, žinote, kokia tai laikysena).

Net jei būsima anyta vadina jus „dukrele“ ir bučiuoja kas tris minutes, nelabai pasikliaukite jos jausmais. Atsakykite šypsena, bet neatsipalaiduokite. Stiprios abipusės meilės demonstravimas čia netinka. Ji kol kas niekuo nepagrįsta. Reikia nugyventi daug metų, kad pažintum žmogų. Idealus variantas – šilti, bet ne egzaltuoti santykiai. Egzaltacija dažnai virsta neapykanta. Daug ką galima atleisti svetimam žmogui, kuris gyvena su tavo sūnumi, bet sunku atleisti „dukrelei“.

■

Jūsų išrinktasis turi jus apginti

Jei per priėmimą jus įžeidė, neturite to slėpti nuo žmogaus, su kuriuo ketinate nugyventi visą gyvenimą. Žinoma, jam bus nelengva, juk kalbama apie jo tėvus, jo motiną. Bet kaip jis pasielgs šiuo atveju, taip elgsis ir toliau. Jeigu puls ginti savo motiną, tada jums verta pagalvoti, ar su tuo žmogumi norite susieti savo likimą. Ar jums reikalingas žmogus, kuris dar neatskyrė savęs nuo motinos. Subrendęs vyras niekada taip nepasielgs. Jei reikės, jis pasikalbės su motina, su tėvais ta tema (jūs nė nežinosite). O jus jis nuramins, pripažins, kad jūsų jausmai teisėti. Juk jums svarbu supratimas, o ne tai, kad jis išsižadėtų motinos.

■

Eidama į susitikimą:

- nepamirškite susitvarkyti, išsimaudyti po dušu, pasidažyti,
- nesirenkite pernelyg šventiškai, kad neišsiduotumėt, koks svarbus jums tas susitikimas,
- nesimaukite ir sudėvėtų džinsų: tai nepagarbos jaunikio tėvams ženklas,
- nesielkite akiplėšiškai (tai bet ką įžeis ir nuteiks priešiškai), bet ir neatsipalaiduokite (nežinote, su kuo susidūrėte),
- išgerkite taurę gero vyno, nepakenks ir baseinas iš ryto ar aerobika,
- pasidalykite nerimu su savo išrinktuoju (jis geriau pažįsta savo tėvus ir gali išsklaidyti nereikalingą nerimą),
- bendra taisyklė: ruoškitės blogiausiam, tikėkitės geriausio!

36 situacija

SUTUOKTINIUI PATINKA GRAŽIOS MOTERYS

Nelaikau savęs pavydžia, bet kartais nemalonu, kad vyras užsižiūri į kitas moteris.

Nelaikau savęs pavydžia, bet kartais nemalonu, kai vyras užsižiūri į kitas moteris. Mano manymu, Lietuvoje moterys nežino, kaip elgtis tokioje situacijoje. Įsižeisti? Sakyti apie tai vyrui, kad tau nemalonu? Nekreipti dėmesio, ignoruoti? Apskritai ar galima tai laikyti norma? Neseniai pas mus svečiavosi mano bendradarbė su šeima. Ji labai graži moteris. Nebeatpažinau savo vyro: jis tiesiog nuo jos neatstojo, visą laiką su ja bendravo, padėjo jai apsirengti, asistavo, akių nuo jos nenuleido. Man buvo labai nemalonu ir nepatogu prieš bendradarbės vyrą. Man regis, jam irgi nepatiko toks asistavimas jo žmonai. Gerai, kad jis išauklėtas žmogus, o juk tokiais atvejais vyrai ima aiškintis santykius.

O jeigu vyras tiesiog sėdi kavinėje su tavimi ir nulydi žvilgsniu kiekvieną gražuolę? Mane asmeniškai tai žemina! Tačiau mano draugei atrodo, kad čia nieko baisaus. Jis neva gyvas žmogus, reaguoja į kitas pateles. Bet kiekviena moteris nori būti vienintelė savo mylimam vyrui. Aš pati niekada nesižvalgau į kitus, kai kur nors einu su vyru. Jei kas nors man asistuoja svečiuose, jaučiuosi nejaukiai. Man nepatogu prieš savo vyrą: kodėl toks jausmas turi būti laikomas senamadišku? Draugė sako, kad mes, moterys, vis dar jaučiamės vyrų nuosavybe, kaip ir mūsų prosenelės. Ir išgyvename tuos pačius kaip jos jausmus. Bet kokį pavyzdį rodo draugė? Ji išsilaisvino, ji jaučiasi laisva. Dėl to turi meilužį, o vyras – meilužę.

Šeimos praktiškai nėra, vaikai siaubingai kenčia, namie siaubinga atmosfera. Nejau tai idealas? Bet svarbiausia, kad draugė save laiko šiuolaikiška moterimi ir kviečia sekti jos pavyzdžiu. Norėtųsi išgirsti specialisto nuomonę.

Albina K., Kėdainiai

Kodėl vyrai myli gražuoles

Ne viskas taip parasta, kaip atrodo Albinos draugei. Jei nepriklausysime vienas kitam, tai nebus ir šeimos. Bet jei vienas bus kito nuosavybė – šeimos irgi nebus, tik nesibaigiantys barniai, neapykanta. Taigi reikia jausti saiką ir nepulti į kraštutinumus. Kita vertus, Albinos vyras – gyvas žmogus. Ir jį reikia suprasti. Vyriška prigimtis – poligamiškumas; dauginimosi instinktas – vienas iš pačių stipriausių. Jis veikia taip, kad vyras reaguoja į bet kurią moterį, ypač jeigu ji apsirengusi gundomai. Slaptas instinkto tikslas – apvaisinti kuo daugiau patelių ir pratęsti žmonių giminę.

Bet kodėl dėmesį traukia būtent gražios moterys? Vakarų mokslininkai seniai yra nustatę, kad grožis susijęs su vaisingumu. Tiesa, įvairiose tautose grožio supratimas skirtingas. Bet buvo pastebėta tendencija: tas moterų tipas, kuris pasižymi didesniu vaisingumu, dažniausiai tos tautos, tos klasės kultūroje laikomas ir gražesniu. Pavyzdžiui, praeitame amžiuje valstiečiai gražia laikydavo apkūnoką, rausvaskruostę, įdegusią moterį. Jos apkūnumas reiškė gerai išsivysčiusias krūtis (vadinasi, pakankamai pieno kūdikiui), tam tikrą riebalų sluoksnį, kuris taip pat būtinas nešiojant kūdikį. Rausvi skruostai reiškė sveikatą, jaunystę. Senos moterys dėl to ir nustoja būti patrauklios vyrams, kad jų nebegalima apvaisinti. Liūdna, bet tai tiesa.

Ir praktiškai beveik visose tautose moters grožis siejamas su klubų apimtimi. Platūs klubai – lengvas gimdymas, mažiau problemų naujagimiui, mažesnė gimdymo traumos tikimybė, daugiau šansų išgyventi. Net šiandien, kai madinga liesos moterys, gražia laikoma ta, kurios klubai gerokai platesni už liemenį. Arba, tarkim, blondinės: jos yra patrauklesnės, nes, remiantis vaisingumo tyrinėjimais, šviesią plaukų spalvą (jeigu ji natūrali!) lemia hormonas, nuo kurio priklauso ir didesnis vaisingumas. Kitaip tariant, remiantis statistika, blondinės pastoja greičiau.

Vyrai į vienas ar kitas moters išvaizdos puses reaguoja automatiškai. Daugelis vyrų neteikia savo reakcijoms jokios reikšmės ir neretai nė nepastebi jų („praėjo blondinė – žvilgtelėjau"). Dėl to Albina elgiasi teisingai, kad iki tam tikros ribos toleruoja tokį vyro elgesį. Jeigu ji imtų vyrui priekaištauti dėl kiekvieno žvilgtelėjimo, jų gyvenimas virstų pragaru.

■

Kada turite protestuoti

Tačiau tai anaiptol nereiškia, kad Albinos vyras neturi skaitytis su žmonos jausmais. Mes nežinome, ką tokio jis sau leidžia, kaip dažnai žiūri moterims pavymui, kaip jis tai daro. Yra vyrų, kurie elgiasi panašiose situacijose be jokių ceremonijų, nesiskaito su moteriška savimeile. Tai vyksta dar ir todėl, kad jie patys nėra buvę moters kailyje, nežino, kaip kartais būna skaudu.

Jei jūsų vyras, kai judu šnekučiavotės kavinėje, žvilgtelėjo į gatvėje einančią gražuolę – ar verta jam kelti skandalą? Jus gali palaikyti isterike. Bet jeigu jis pusvalandį stebeilijasi į moterį prie gretimo staliuko, nesiklauso, ką jam sakote, turite teisę įsižeisti ir net pasipiktinti. Neturite kęsti tokio elgesio su savimi! Pirmuoju

atveju žvilgsnis gali būti nesąmoningas, antruoju – tai jau panašu į iššūkį.

Jei tai jūsų vyras, pasakykite: „Man nemalonu, kad visą laiką žiūri į tą moterį." Daugelis vyrų sutriks. Net jei ims neigti faktus, toks sakinys turės poveikį. Ateityje jis prisimins tai ir geriau kontroliuos savo instinktą.

Turime skirti instinktą ir moralę. Nesame kalti dėl to, kad turime instinktus: dėl to esame gyvi. Tačiau moralė iš mūsų reikalauja, kad galvotume apie žmones šalia mūsų. Man norisi žiūrėti į aną moterį, bet žinau, kad šalia manęs sėdi kita, kurią vertinu, kuri man daug reiškia. Man ji rūpi, nepatogu prieš ją. Todėl nežiūrėsiu į aną moterį ir neskaudinsiu savosios.

Kitas reikalas, kad toks elgesys būdingas toli gražu ne kiekvienam vyrui. Albina skundžiasi, kad vyras atvirai asistuoja jos bendradarbei. Net jei nekalbama apie neištikimybę, Albina turi šia tema pasišnekėti su vyru. Tiesiai pasakyti apie savo jausmus. Jeigu ji to nepadarys, vyras nepakeis savo elgesio. Nebūtina rėkti, rodyti isteriją: neretai tai sukelia priešingą efektą. Nereikia vyrui drausti jo instinkto. Geriau pasikalbėti apie savo pačios nemalonius jausmus. „Jei imčiau koketuoti su vyriškiu tavo akivaizdoje, ar tau būtų malonu?" Reikia rasti drąsos pasikalbėti su vyru atvirai, išsakyti savo pasipiktinimą, bet tuo pačiu metu išsaugoti savigarbą ir neįžeisti vyriškos savimeilės. Vieno tokio pokalbio gana, kad vyras suprastų, kaip jus skaudina.

■

Jis mergišius, nepaiso jūsų, jeigu:

- būdamas šalia nuolat žiūri į kitas moteris gatvėje,
- svečiuose bendrauja tik su kitomis moterimis, bet ne su jumis,

- jums matant apsikabina kitas moteris, jas liečia ten, kur nepridera,
- prie stalo aptarnauja tik kaimynę, pamiršęs jus,
- jums nežinant dovanoja svetimoms moterims gėlių,
- su jumis niekada nesikalba apie kitų moterų grožį (aiškus nepasitikėjimo ženklas).

Jis ne mergišius, paiso jūsų, jeigu:

- retkarčiais nulydi kitą moterį akimis,
- aptarnauja prie stalo ne tik svetimą moterį, bet ir jus,
- sau neleidžia apsikabinti svetimos moters, netgi juokais,
- dovanoja gėles svetimoms moterims tik jums esant (gimimo diena, disertacijos gynimas),
- jūs drauge galite aptarinėti kitos moters grožį.

37 situacija

SU VISAIS KARIAUJU

Moteris karys ir susitaikymo filosofija.

Kai buvau maža, mane visi laikė berniuku. Užgauta visada duodavau grąžos, grįždavau namo su mėlynėmis, bet visuomet save apgindavau. Tėvai veikiau buvo patenkinti, kad mano charakteris toks kovingas. Jie manė, kad gyvenime reikia visą laiką kovoti, antraip pralaimėsi.

Nepasakyčiau, kad charakteris nepadėjo man šio to gyvenime pasiekti. Bet jeigu sąžiningai, pavadinti savęs laiminga negaliu. Su vyru nuolat pykstamės dėl smulkmenų. Darbe nuolatos konfliktuoju. Net prekybos centre nuolat ką nors įrodinėju, kviečiuosi vedėją, reikalauju kompensacijos...

Pastaruoju metu ėmiau galvoti, o ar man nuo to geriau? Vienas atvejis mane privertė susimąstyti. Buvau su drauge „Maximoje", abi nusipirkome po tokį pat kremą. Bet išmušė mums litu daugiau. Aš iš įpročio nuėjau bartis, kad man išmokėtų tada dar penkis litus „už apgavystę", kaip kad tai daroma „Maximoje". O draugė pasakė, kad neis „dėl lito" – jai ramybė brangesnė. Taip ir išėjo. Labai ilgai įrodinėjau, kad kaina buvo nurodyta viena, o išmušė kitą. Mane norėjo paversti kvaile, sugaišau pusvalandį, visai dienai susigadinau nuotaiką.

Ir taip man nutinka nuolat. Galbūt neverta kiekviename žingsnyje ieškoti teisybės? Bet mane viskas užgauna, į viską ūmiai reaguoju. Negaliu ramiai priimti situacijos, naujienos. Jei laukiu vieno, o išeina kita – susinervinu. Vyras rekomenduoja gydytis nervus. O aš manau, kad priežastis – charakteris. Ar įmanoma jį pakeisti?

Vilija L., Vilnius

Sutikti – dar nereiškia paklusti

Problema, mano nuomone, visai ne Vilijos charakteris, o gyvenimo filosofija. Vilija įkūnija moters kovotojos tipą. Deja, mūsų gyvenimo sąlygos tokios, kad iš tiesų reikia kiekviename žingsnyje kovoti „už save", už savo teises, savigarbą, garbę...

Bet paklauskime savęs – ar iš tiesų reikia kariauti kiekviename žingsnyje? Ir ar iš tiesų mūsų savigarba ir garbė kaskart nukenčia – ar taip mums tik atrodo?

Mes šiandien gyvename greitai besikeičiančiame pasaulyje, ir jei neišmoksime reaguoti į naujienas, situacijas, netikėtumus ramiai, prarasime svarbiausia – vidinę harmoniją ir ramybę. Tai yra prarasime laimę.

Sutikite, į tą pačią situaciją žmonės gali reaguoti skirtingai. Lipate iš troleibuso, o jus pastūmė ir neatsiprašė.

Štai trys elgsenos tipai. Vienas žmogus ir pats stumtels, šiurkščiai atsikirs – gali prasidėti barnis, net susistumdymas. Kitas žmogus išoriškai nereaguos, bet viduje kentės. Jausis pažemintas, įžeistas („kaip mane drįso pastumti ir neatsiprašyti!"). Trečias irgi išoriškai nesureaguos, bet ir viduje nekentės. Jis pasistengs pažvelgti į situaciją iš šono ir net gauti iš to naudos!

Pirma, jis gali sau pasakyti, kad žmogus tiesiog labai skubėjo ir netyčia jį pastūmė (greičiausiai tai yra tiesa). Antra, jis gali atkreipti dėmesį į tai, kas jį pastūmė: galbūt tai buvo vaikas? Gal pagyvenęs žmogus? Moteris? Jis gali jiems atleisti. Trečia, net jeigu jis suprato, jog jį pastūmė tyčia, kad greičiau išliptų ir kad tai buvo ne vaikas ir ne moteris, vis tiek galima pažiūrėti iš šalies. Pavyzdžiui, esate tikintis žmogus ir galite sau pasakyti: „Tikiu Kristumi, kuris liepė atleisti artimui. Štai atvejis, leidžiantis sau įrodyti, kad moku atleisti. Juolab kad tai tokia smulkmena."

Dabar palyginkite dviejų žmonių jausmus: to, kuris eis namo pažemintas, užgauta savigarba, ir to, kuris sau įrodė, kad moka atleisti artimui. Antrasis žmogus sugebėjo pakeisti situaciją, kuri iš pirmo žvilgsnio yra neigiama, į teigiamą.

■

Svarbiausia – nesijausti auka

Tas pavyzdys įrodo vieną Rytų išmintį, kurios šiandien savo pacientus moko Vakarų psichoterapeutai: „Priimti situaciją, sutikti – dar nereiškia paklusti, pasiduoti." Juk svarbu ne tai, kad jus pastūmė – svarbu nesijausti auka šioje situacijoje.

Ši išmintis pasireiškia kiekviename mūsų gyvenimo žingsnyje: ir šeimoje, ir santykiuose tarp lyčių, ir gatvėje, darbe.

Gyvenimas mus moko, kad reikia visą laiką būti „karinėje parengtyje". Niekam nenusileisti, ginti kiekviename žingsnyje savo teises. Bet tokie žmonės dažniausiai ir būna nelaimingiausi!

Štai neišgalvotas pavyzdys. Lina L. rengėsi tekėti, bet staiga sužinojo, kad jos geriausia draugė užmezgė su jos sužadėtiniu romaną. Kokie jausmai ir koks elgesys – tipiški tokiai situacijai? Pavydas, neapykanta draugei ir išdavikui. Neretai moteris įsiveržia pas draugę, „duoda jai į snukį" arba bent iškoneveikia bjauriais žodžiais. Bet kas gi nuo to pasikeičia? Tik eikvoji nervus, jėgas, kompromituoji save.

Labai sunku tokioje situacijoje priimti neišvengiamybę. Bet Linai tai pavyko. „Aš irgi iš pradžių pajutau pažeminimą, – sako Lina. – Mane apgavo kaip kvailelę. Išdavė. Bet paskui supratau, kad blogai pasielgiau ne aš, o jie. Aš juk nieko neišdaviau. Ir kad likimas, atvirkščiai, pasiuntė man išmėginimus, kad patikrintų, ar garbingai juos ištversiu."

Žinoma, Lina kentėjo, bet tylomis, be skandalų, o viską iškentėjusi aptiko turinti naujų jėgų. Jos draugė ištekėjo už buvusio jos sužadėtinio, bet jie abu, pamatę Liną gatvėje, kaip vagys perbėgdavo į kitą pusę. Labai greitai paaiškėjo, kad vaikinas linkęs į alkoholizmą. Jis ėmė mušti savo žmoną, būti jai neištikimas. Vadinasi, dėl draugės išdavystės Lina tik išlošė! Likimas tarsi apdovanojo ją už tai, kad ji nesipriešino, priėmė neišvengiamybę.

Svarbiausia, kad Lina nesijautė auka, atvirkščiai, jos savigarba toje situacijoje išaugo. Tai išmintis. Lina pajėgė gauti iš šios situacijos naudos sau.

■

Jūsų reakcijos į nesėkmę

Pamėginkite pritaikyti tą požiūrį savo kasdienio gyvenimo įvykiams. Laukėte sėkmės, o jums atėjo neigiamas atsakymas. Esama daug reakcijų rūšių – kokia bus jūsiškė? „Vėl neišėjo – aš nevykėlė!“ – „Na, kodėl man taip nesiseka?“ O gali būti ir reakcija: „Gerai – štai save ir patikrinsiu, ar smarkiai išgyvensiu, ar sugebėsiu atsilaikyti ir spjauti į nesėkmę.“ – „Turiu viską, kad būčiau laiminga ir be tos sėkmės.“

Ar iš viso reikia protestuoti prieš nesėkmę? Jokiu būdu! Tai tiesiog kvaila. Bet kokią nesėkmę reikia tiesiog priimti. Bet ar tai reiškia, kad jūs susitaikėte, pasidavėte? Anaiptol. Atvirkščiai – nesėkmės kaip fakto priėmimas leidžia blaiviai įvertinti savo jėgas ir pasiruošti naujam mėginimui.

O jeigu protestuosite prieš realybę, jūsų jėgos bus eikvojamos protestui. Esama žmonių, kurie savaitėmis gromuliuoja nesėkmę, užuot seniai ją pamiršę ir užsiėmę nauju projektu!

■

Su situacija protinga susitaikyti, jeigu:

- matote, kad nieko negalima pakeisti (tai tik nereikalingas emocijų prasiveržimas, o ne kova),
- tai neesminis dalykas, smulkmena, kuri neverta jūsų nervų ir jūsų ramybės,
- norite patikrinti save, ar sugebėsite išsaugoti savigarbą, nepasijusti auka,
- kovoti jums neleidžia jūsų sveikatos būklė, amžius (protingiau išsaugoti jėgas),
- turite kitas gyvenimo sferas, kuriose save realizuojate (pavyzdžiui, nesėkmės darbe lengviau išgyvenamos, jei turite vaikų, kuriuos mylite, pomėgių ir t. t.).

38 situacija

ŠEIMA BE SEKSO?

Mane jaudina jo atšalimas mano atžvilgiu, kuris atsirado nuo tada, kai tarp mūsų nebėra intymių santykių.

Nė nežinau, ką man daryti. Štai jau pusmetis, kai nesame intymiai suartėję. Ir seniau vyras retai tam skirdavo dėmesio. Grįždavo iš darbo apie pusiaunaktį ir griūdavo miegoti, o šeštą ryto vėl ant kojų, pusę septynių išeina iš namų (turime savo įmonę, kurioje dirba penki žmonės). Ir taip jau daugel metų.

Šeštadieniais jis irgi dirba. O sekmadienį atsimiega už savaitę – dvylika ar keturiolika valandų. Aš gulėdavau ir laukdavau, kol jis pabus. Bet jis atsibusdavo ir iškart eidavo į dušą. Nejau pati prašysiu mane patenkinti? Juo labiau kad pati, esant tokiam požiūriui, nejaučiau ypatingo poreikio. Tiesiog darydavosi baisu, kad kažkas dingo iš mūsų gyvenimo. Man kelia nerimą jo atšalimas mano atžvilgiu, tai atsirado nuo tada, kai tarp mūsų nebėra intymių santykių.

Niekada anksčiau neteikiau tam reikšmės, net, būdavo, protestuodavau prieš pernelyg dažnus suartėjimus. Maniau, kad tai kažkas gyvuliška, tarsi priedas prie santykių. Kai mums buvo po dvidešimt, vyras buvo labai aktyvus meilužis, mylėdavomės tris ar keturis kartus per savaitę. Kai tik mums gimė duktė, aš labai pavargdavau, ir man buvo ne tai galvoje. Tai mane net erzindavo.

Ir štai viskas ūmai pasikeitė, kai įkūrėme įmonę. Maniau, tai laikina: savaitė, dvi, trys... Jis prisimindavo savo vedybines pareigas kartą per mėnesį! Ir tai darydavo paskubomis, ne taip, kaip kadaise.

Galų gale jis visai nustojo prie manęs liestis. Abu dedamės, kad viskas normalu. Uždirbame pinigus, auklėjame vaikus (jų turime tris), drauge važiuojame pasivaikščioti, ilsėtis... Šią vasarą buvome Ispanijoje. Kartais man atrodo, kad iš tiesų viskas normalu. Man ir pačiai jau nesinori jokių kūniškų malonumų, jau pamiršau, kas tai yra. Galbūt šeimoje seksas nebūtinas? Tariausi su viena pagyvenusia moterimi, jos intymūs santykiai su vyru nutrūko, kai jiems buvo penkiasdešimt. O man jau gerokai daugiau nei keturiasdešimt. Ji mano, kad tai normalu: vaikai jau suaugę, atsiranda anūkų, ir „tuo užsiimti" tokiame amžiuje negražu...

Regina P., Kėdainiai

Esama daugybės priežasčių, kodėl atšąla lytiniai santykiai tarp sutuoktinių. Regina nurodo pernelyg didelį vyro užimtumą. Tai tik išorinė priežastis. Iš tiesų seksas neįmanomas be fantazijos, preliudijos, fizinės energijos atsargų. Bet fantazijai ir preliudijai reikia laiko, kurio jums nebeužtenka. Be to, mūsų visuomenėje erotinės fantazijos laikomos kažkuo nepadoriu, vertu tik pauglių, apie jas kalbama pašnibždomis. Patį lytinį aktą daugelis vis dar laiko kone šlykščiu. Paradoksalu, bet mūsų laikais seksui neretai skiriama vos ne paskutinė vieta: iš pradžių atliekami svarbesni reikalai. Tačiau kas iš tiesų svarbu mūsų laimei?

Mus slegia ne tik laiko stoka, bet kartais ir gan puritoniška kultūra. Regina prasitaria į lytinį aktą žiūrėjusi kaip į kažką gyvuliško, kaip į santykių priedą. Vyras negalėjo nejausti tokios žmonos pozicijos. Galbūt tai jį ir atšaldė? Neatsitiktinis ir pagyvenusios moters, kuri, būdama penkiasdešimties, nutraukė intymius santykius su vyru, požiūris į seksą. Vakaruose seksas tarp šešiasdešimtmečių ir vyresnių laikomas norma, o Lietuvoje tai vis dar

sukelia nepatogumo jausmą. „Močiutę“ ir „senelį“, atliekančius lytinį aktą, moralizuojanti visuomenės dalis laiko kone iškrypėliais... Visa tai turi mus priversti susimąstyti, kokioje visuomenėje gyvename. Ir kodėl Lietuvoje toks trumpas vidutinis amžius, tiek daug savižudybių: ar nėra ryšio tarp tų reiškinių? Kaip žinoma, seksualinė energija laikoma gyvenimo energija.

Štai keletas iliustracijų. 58 metų Aldona pasakoja: „Ne taip jau seniai vyras pasistatė savo lovą atskirai (iki tol abi lovos stovėjo kartu). Paaiškino, kad geriau išsimiegosim. Nusistebėjau, bet prieštarauti nesiryžau. Supratau, kad tai vieno iš periodų galas, jaunystės pabaiga. Mūsų amžius jau solidus. Bet man kažkodėl pasidarė liūdna.“ Neaišku, kiek šeimų Lietuvoje taip gyvena, kiek yra miegamųjų, kuriuose sutuoktinių lovos stovi atskirai. Kiek yra tokių šeimų, kur sutuoktiniai suartėja kartą per mėnesį ir rečiau. Statistikos praktiškai nėra. Žinoma, su amžiumi poreikis lytiniams santykiams mažėja. Vidutinė norma – du lytiniai aktai per savaitę. Tačiau būnant aštuoniolikos, tai gali būti ir septyni kartai, ir daugiau. „Mes mylimės po du ar tris kartus per dieną, ir mums tai patinka“, – prisipažįsta devyniolikmetis Arvydas, neseniai vedęs savo bendrakursę. Žinoma, toks dažnumas, 15–20 kartų per savaitę, ilgai negali trukti. Paprastai organizmas pavargsta, ir jaunuolių geismas sumažėja pats savaime.

Po penkiasdešimties lytinių santykių dažnumas gali sumažėti iki vieno karto per savaitę arba net iki karto per dvi savaites. Viskas dar priklauso nuo įgimto temperamento, nuo to, kokiai tautai žmonės priklauso (vienos tautos – paprastai pietietiškos – seksualiai aktyvesnės, kitos – mažiau aktyvios). Bet visiškai išnykusius lytinius santykius laikyti norma galima tik tuo atveju, jei abu partneriai nejaučia jokio noro. Ir jei tai nedaro įtakos jų bendravimui, jų jausmams! Lytinis aktas pats savaime neturi vertės,

visos normos santykinės. Jis turi pasitarnauti dviems tikslams: pratęsti giminę ir patenkinti partnerį, sutvirtinti ryšį su juo.

Ar viską padarė Regina, kad išsaugotų intymų artumą su vyru? Ji iš karto užėmė poziciją: „aš nesižeminsiu". Žinoma, gali būti, kad vyras tiesiog įsitaisė meilužę. Bet visiškai įmanoma, kad dėl pervargimo, nuolatinių stresų jo instinktas paprasčiausiai užgeso. Moteris, kuri tokiu atveju pati parodo iniciatyvą, priverčia sutuoktinį prisiminti, kad jis – vyras. Bet problema ta, kad tokios moterys kaip Marija negali savęs įsivaizduoti kaip aktyviosios pusės. Visą gyvenimą jos buvo pasyvios, laukė partnerio iniciatyvos. O kai ta iniciatyva išnyksta, jos jaučiasi bejėgės ko nors imtis.

■

Intymaus artumo troškimas priklauso:

- nuo jūsų amžiaus,
- nuo temperamento,
- nuo seksualinės patirties (kuo ji didesnė, tuo jums lengviau sujaudinti save ir partnerį),
- nuo to, turite ar neturite kompleksų,
- nuo to, ar esate pailsėjusi ar pervargusi,
- nuo aplinkos (triukšmas, kiti žmonės už durų paprastai slopina geismą),
- nuo jūsų įsitikinimų, požiūrio į lytinį aktą, į kūną apskritai (jei jums atrodo, kad seksas kažkas nešvaraus, jūsų geismas blokuosis!),
- nuo santykių dažnumo (kuo dažniau mylėdavotės, tuo labiau jums to norėsis; pernelyg didelės pertraukos užgesina instinktą ir atitolina vyrą ir moterį).

39 situacija

ŠEIMOS RITUALAI

Mūsų jausmai mėgsta tęstinumą. Jei nėra tęstinumo, jie apmiršta. Ir niekas dėl to, be mūsų pačių, nėra kaltas. Ritualas – tai nuolatinė jausmų mankšta!

Liūdna, bet praradau ryšį su savo dukterimis. Mano vaikai ištisas dienas bastosi kažkur mieste, kažkokiuose koncertuose, gimtadieniuose. Matau, joms neįdomu su mumis. Mano ir vyro rūpesčiai joms tolimi. O aš negaliu suprasti jų poreikių.

Pavyzdžiui, vyresnioji duktė domisi metalu. Kartą prisiverčiau nueiti į vieną tokį koncertą: tiesiogine žodžio prasme apkurtau, dvi dienas blogai girdėjau. Tai kažkoks siaubas, barbariškumas. Mano nuomone, tokį „meną" reikėjo seniai uždrausti, jau bent todėl, kad išaugs kurčia karta.

Bet labiausiai mane jaudina tai, kad vaikų netraukia namo. Grįžta iš mokyklos ir iškart taikosi kur nors išsprukti. Sako, kad „namie nuobodu". Nueiti su tėvais į kavinę – joms kančia, neįdomu. Pasiūliau su šeima apsilankyti Operos ir baleto teatre – atsisakė abi, nutaisiusios tokias niekinančias minas. Net per mano gimtadienį negali namie nusėdėti.

O Kalėdos? Naujieji metai? Seniau jaunesnioji duktė švęsdavo su mumis, bet nuo praeitų metų ir ji išeina pas bendraklasius.

Bėgant metams imu suprasti savo tėvus, kurie taip vertino šeimos ritualus. Šeimoje augome keturiese, mano broliai ir sesuo turi savo šeimas. Per kiekvienas Kalėdas turėdavome būti pas tėvus, kaime prie Tauragės. Tai buvo tradicija, kurią stengiamės palaikyti iki šiol. O kas šiandien? Mano sesers sūnus išvažiavo į Angliją ir štai

jau kone treji metai iš jo beveik nėra jokių žinių. Paskambina kartą per pusmetį, pasako, kad „labai patenkintas“, ir vėl dingsta. Buvo šeima ir nėra: vaikai išsibėgiojo, viskas sugriuvo. Nejau tai normalu? Kaip išmokyti vaikus palaikyti šeimos tradicijas? Kaip paaiškinti, kad to reikia ne tik mums, tėvams, bet ir jiems?!

Asta L., Klaipėda

Šeimos ritualas sukuria jaukumo pojūtį

Bijau, kad Asta jau pavėlavo. Prie šeimos ritualų vaikus reikia pratinti nuo mažens. Bet tam reikia, kad tų ritualų jūsų šeimoje būtų!

Amžiams bėgant, ritualai pereidavo iš vienos kartos į kitą. Deja, šiandien retai paveldime tradicijas iš tėvų. Nutrūksta kartų ryšys. Ypač tai pasakytina apie vaikus, kurie iš kaimo išvažiavo gyventi į miestą. Šiuolaikinė šeima vis dažniau gyvena be ritualų! Grįžtate iš darbo pavargę, o rytą vėl į darbą. Savaitgalį reikia susitvarkyti butą, susitikti su draugėmis. Vaikams laiko nelieka.

Tačiau vaiko psichikai labai svarbu, kad kiekvieną savaitę, kiekvieną mėnesį, kiekvienais metais šeimoje pasikartotų bendros tradicijos.

Kas yra ritualai? Tai bendri, visiems šeimos nariams būtini užsiėmimai. Bendras laiko leidimas. Seniau jie buvo susiję su religinėmis šventėmis, darbo ciklais (drauge imdavo derlių, žiemą dainuodami kartu verpdavo, siuvinėdavo).

Šiandien patys turime iš naujo sukurti ritualus. Be jų šeima negali būti tvirta. Anksčiau ar vėliau jūsų vaikai ims gyventi savo gyvenimą ir nutols nuo jūsų, jei šeimoje nebus tradicijų.

Agnės K. šeimoje kiekvieną sekmadienį einama į mišias: jos brolis kunigas, tėvai buvo labai tikintys žmonės. Kiekvieną vakarą vaikai su tėvais meldžiasi, juos taip išmokė.

Dagnės G. šeimoje kitos tradicijos: savaitgaliais būtinai stengiamasi išvažiuoti į gamtą, pasėdėti prie laužo, išsikepti šašlykų. Jei blogas oras, visa šeima eina į piceriją. Dagnė ir jos vyras priklauso vidurinei klasei, bet nebūtina lankytis brangiuose restoranuose. Svarbu ne patiekalų kaina ir vieta, o tradicija!

O štai Linos P. šeimoje sekmadieniais priimta žaisti loto. Kitose šeimose gali būti šachmatų ar net kortų čempionatai. Svarbu vėlgi ne žaidimas, o tai, kad visa šeima susirenka kartu.

Sportuojančiose šeimose drauge su tėvais bėgioja ir vaikai. Labai suartina bendri žygiai į mišką, išvykos dviračiais. Užuot pirkę brangų televizorių, įsigykite dviračių šeimai! Pamatysite, ryšiai tarp jūsų sustiprės.

Ritualas turi būti gyvas. Jei vakarais visi drauge žiūrite televizorių, tai irgi neblogai. Bet tai pasyvi tradicija. Jūsų „aš" tuo metu tyli, todėl didelio efekto tokia tradicija neduoda.

■

Be ritualų nėra šeimos

Nebūtinai ritualai turi būti susiję su visais šeimos nariais. Augustė M. savaitgaliais moko dukrą siuvinėti, siūti, o vyras prie darbų namuose pratina sūnų (moko kalti vinis, užsukti varžtus). Būna, kad berniukas domisi technika, šliejasi prie tėvo, kuris turi motociklą ar automobilį. Dukra neretai lydi motiną į kirpyklą, aerobiką, drabužių parduotuvę.

Kiekvieną vasarą svarbu visiems kartu važiuoti pailsėti!

Visi darome tą pačią klaidą. Kai vaikai maži, mums atrodo,

kad jie visada bus mūsų. Pirmaisiais gyvenimo metais vaikai dar neturi savo gyvenimo. Tam tikra prasme jų gyvenimas – tai mūsų gyvenimas, kaip tik tuo laikotarpiu ritualai gali pasirodyti ir nereikalingi.

Užtat ilgainiui vaikas įgyja savo gyvenimą, sukuria savo bendravimo ratą: bendraklasiai, kiemo bendraamžiai, draugai iš sporto būrelio... Mes paprastai nepastebime, kada tai įvyksta, o paskui jau vėlu. Jei yra ritualų, tai yra ir karkasas, kuris palaikys šeimą.

Pavyzdžiui, būtinai turi būti bendri pietūs, nors kartą per savaitę. Prie stalo turi susėsti visi šeimos nariai. Neblogai ir vakarais susirinkti prie bendro stalo, pasikeisti naujienomis.

Manote, kad tai dirbtina? Reikalauja pernelyg daug pastangų? Žinoma, paprasčiau išleisti vaikus savaitgaliais pas draugus, o patiems su vyrui išvažiuoti pas savuosius. Arba laisvadieniais užsikalti dar kokią šimtinę (tūkstantį, dešimt tūkstančių!) eurų. Bet būtent taip vaikai ir tėvai tampa svetimais žmonėmis!

Tokios smulkmenos kaip bučinys prieš miegą, bučinys susitikus, „labas rytas, tėti!“, „labas rytas, mama!“ – anaiptol ne smulkmenos. Vaikams to reikia dar labiau negu tėvams!

Mūsų jausmai mėgsta reguliarumą. Jei nėra pastovumo, jie apmiršta. Ir niekas dėl to, be mūsų pačių, nekaltas. Ritualas – tai reguliari jausmų mankšta! Palikite savo gyvenimą be bučinių, pasisveikinimų, bendrų užstalių, bendro Kalėdų, Naujųjų metų šventimo – ir kas liks iš šeimos atmosferos?

Vaiko, jauno žmogaus gyvenime viskas labai greitai keičiasi, jis auga. Ypač daug permainų paauglystės, jaunystės metais (ir ne visada jos teigiamos). Ritualai tokioje situacijoje labai daug ką reiškia psichikai. Jie byloja, kad gyvenime esama ir šio to stabilaus, nesikeičiančio. Vaikinas buvo neištikimas merginai? Tai

labai sunku išgyventi. Bet septintą ryto, kaip visada ji maudosi duše, apsirengia, pasidažo ir sėda prie šeimos stalo, prie kurio rutuliojasi ramus pokalbis. Galbūt ji kenčia, bet ši tradicija, šis ritualas jai yra kaip atrama.

O jeigu ritualų nėra, lengviau pasiduoti isterijai, nevilčiai.

Kalėdos – vienas iš tų ritualų, kurie kartojasi kartą per metus. Ir labai svarbu, kad susirinktų visa šeima. Taip pat svarbu, kad tos šventės atmosfera šeimą lydėtų visus metus.

■

Kaip sukurti ritualą

Psichologo patarimai:

- Geriausia apie ritualus pagalvoti, kai jūsų vaikai dar maži.
- Nebijokite iš pradžių versti vaikus dalyvauti rituale: vaikas turi pajusti, kad jis privalo paklusti, kitaip ritualo nebus.
- Pasirinkite užsiėmimą, kuris būtų įdomus visiems jūsų šeimos nariams.
- Jei tai šventė, pasistenkite, kad visiems būtų įdomu: pasikvieskite pažįstamų su vaikais, kad jūsų vaikai nenuobodžiautų.
- Kartokite savaitgaliais maždaug tą patį: pasivaikščiojimas parke, pasivažinėjimas dviračiais, apsilankymas restorane, baseine arba dar kur nors.
- Išmokykite vaikus pabučiuoti jus prieš miegą, sugrįžus iš mokyklos, sakyti „labas rytas“, „ačiū“.
- Buto tvarkymas irgi gali būti ritualas.
- Net jei kol kas neturite vaikų, neapsieisite be ritualų: tegul jums vyras atneša kavos į lovą, pamatysite, kaip tai svarbu tarpusavio santykiams!

40 situacija

VAIKAI IR MŪSŲ INTYMUS GYVENIMAS

Ar pamatytas lytinis aktas gali traumuoti vaiką?

Mūsų aštuonmetė duktė užėjo miegamąjį, kai mudu su vyru mylėjomės. Mes nepastebėjome, ir ji kurį laiką žiūrėjo, kaip vyras mane glamonėja. Ją pamačius mus ištiko šokas.

Labai išgyvename, ar nepakenks dukteriai tai, ką ji matė? Ar ji nenustos mūsų gerbti? Man rodos, nieko blogo mes nedarėme. Bet vis tiek labai gėda prieš dukterį. Ji jau viską supranta.

Skaičiau, kad vaikas, pamatęs tėvų lytinį aktą, patiria psichinę traumą, pasikeičia tėvų įvaizdis.

Nuo to laiko užsirakiname miegamajame, kai gulamės miegoti. Sesuo mane kritikuoja. Sako, kad išpučiame smulkmeną, traumuojame vaiką. Mano sesuo dailininkė, laikosi labai šiuolaikiškų pažiūrų, jos nuomone, vaikas turi žinoti teisybę. Pati gyvena su dukra dviejų kambarių bute. Sienos ten plonos, duktė girdi, kaip tėvai mylisi. Anot jos, duktė seniai priprato prie to ir žiūri normaliai. Ji džiaugiasi dėl tėvų. Nieko blogo ji dėl to neišmoks. Meilėje nėra nieko blogo, galvoja mano sesuo, slėpti reikia tai, kas žema, niekšiška žmoguje.

Man sunku su ja sutikti. Manau, mūsų visuomenėje priimtina visiškai kitaip. Įprasta, kad tėvų intymusis gyvenimas būtų slepiamas nuo vaikų.

Sandra O., Klaipėda

Vaiko psichika iš tiesų gali būti traumuota, jeigu jis išvys tėvų lytinį aktą. Tačiau reikia atsižvelgti į vaiko amžių, į tai, ką jis žino apie intymų gyvenimą, ar jis supranta, ką mato.

Žinoma, geriausia nerizikuoti ir paklusti mūsų visuomenės normoms, apie kurias kalba Sandra. Tada nebus bereikalingų problemų. Jei manote, kad naktį suartėsite su vyru, geriau apsidrauskite, užsirakinkite duris!

Daugelis tėvų pernelyg nerūpestingi. Mano, kad vaikas kietai miega ir kad jie niekuo nerizikuoja. Tačiau mažylis gali apsimesti miegąs, daugeliui vaikų tiesiog įdomu, ką daro tėvai užsidarę už miegamojo durų. Kitus gali pažadinti aimanos, lovos girgždėjimas.

Nieko baisaus, jei vaikas pamatys savo tėvus nuogus, besimylinčius. Svarbiausia, kaip jis visa tai priims. Šokas vaiką ištinka todėl, kad jis nesupranta, kas vyksta. Jam gali atrodyti, kad mamai skauda. Kad tėvas yra agresyvus. Tai gali sukelti neapykantą tėvui. Jei atsižvelgsime, kad kiekvienas vaikas bijo tėvo (ta baimė iš dalies įgimta), darosi aišku, kodėl atsiranda problema: vaikas negali suvaldyti prieštaringų jausmų. Juk jis myli savo tėvus.

Bet jeigu tai, kas nenumatyta, įvyko, nereikia to pervertinti, kaip daro Sandra. Jai vėliau būtinai reikėjo pasikalbėti su dukra. Jokiu būdu negalima apsimesti, kad nieko nebuvo. Priklausomai nuo vaiko amžiaus jam reikia paaiškinti, kad tėtis mamą myli, o mama – tėtį. Kad mamai labai gerai, ji laiminga. Tie žodžiai nuims nereikalingas baimes.

Taip pat daug priklauso nuo to, ar įpratęs vaikas savo tėvus matyti nuogus, ar ne. Arvydo S. šeimoje priimta slėpti nuo vaikų savo nuogą kūną. Namuose tvyro puritoniška dvasia. Arvydas niekada nepasirodys dukteriai pusnuogis. Iš vonios jis išeina vilkėdamas chalatu, slepiasi miegamajame ir ten rengiasi. Taip pat elgiasi ir žmona. Suprantama, jų vaikai (berniukas ir mergaitė)

gali patirti šoką, išvydę savo tėvus nuogus. Nuogas žmogus atrodo visai kitaip negu apsirengęs.

Vaikai iš šeimų, kuriose tėvai ne itin slepia savo nuogumą nuo jų, būtų mažiau šokiruoti.

■

Lytinis auklėjimas – geriausia psichologinė apsauga

Įsivaizduokim, kad Sandros dukrai iš anksto buvo paaiškinta, iš kur atsiranda vaikai, kaip vyksta meilės aktas tarp vyro ir moters, ką jie tuo metu jaučia (žinoma, supažindinama neperžengiant vaiko amžiaus leistinų ribų). Tokiu atveju ji sugebėtų pati sau daug ką paaiškinti, *teisingai suprasti.* Mes pakankamai neįvertiname vaikų sugebėjimo suprasti pačius rimčiausius dalykus.

Žinoma, intymų gyvenimą nuo vaikų reikia slėpti. Bet ar reikia slėpti taip, kaip prieš šimtą, du šimtus metų? Juk mes labai rizikuojame. Tėvai, kurie prieš vaikus (ypač paaugliško amžiaus) vaidina šventuosius, bekūnius, rizikuoja netekti jų pasitikėjimo. Vaikai labai jaučia mūsų veidmainiškumą („mus gąsdina seksu, o patys juo užsiima!“). Nėra ko demonstruoti intymių dalykų. Bet ir ypatingai slėpti to, kas natūralu, irgi neverta. Pavyzdžiui, ar verta motinai slėpti nuo dukters (o nuo sūnaus?) higieninius įklotus? O patį menstruacijų faktą? „Mano sūnus žino, kada man skauda pilvą ir viską supranta, – prisipažįsta Dovilė. – Tomis dienomis jis ypač dėmesingas man, klusnus, stengiasi padėti. Mano nuomone, tai jį daro tikru vyru. Esu įsitikinusi, jog kada nors jis taip pat elgsis ir su savo mergina, žmona.“

Nereikia pamiršti, kad intymumas daro žmones artimesnius. Atsiverti intymiausiuose dalykuose – tai parodyti pasitikėjimą. Su savo vaikais gyvename po vienu stogu, vienaip ar kitaip jie yra

įvesti į mūsų intymų gyvenimą, norime to ar ne. Visai to išvengti negalime. Ir ar verta?

Bet, žinoma, turime nustatyti ribas. Paprastai jas nusako visuomenės normos („padorumo ribos“). Ką vaikas gali žinoti apie intymius dalykus, ką turime slėpti? Tik mūsų laikais jau nėra vienos nuomonės, vieno supratimo. Dėl to turime veikti labai atsargiai: stengdamiesi neveidmainiauti, bet visą laiką atsižvelgdami į vaiko amžių ir jo psichologinį pasirengimą. Tegul mums vadovauja protas ir meilė, tuomet nepadarysime klaidos!

■

Kaip išmokyti gerbti intymumą

Psichologo patarimai:

- Žiūrėkite į intymumą be apsimestinės gėdos.
- Nedemonstruokite intymumo, bet ir neslėpkite jo taip, tarsi tai būtų kažkas baisaus (ateityje vaikas taip į jį ir žiūrės!).
- Geriausia patys suprantamai vaikui paaiškinkite, kas yra meilės aktas (svarbiausia, kad jis žinotų, jog tai suteikia vyrui ir moteriai džiaugsmą, malonumą, laimę).
- Vaikas nuo mažų dienų turi žinoti tiesą, iš kur atsiranda žmonės (nupirkite jam knygą su piešiniais, tinkančią jo amžiui, jei negalite patys papasakoti).
- Nedarykite tragedijos, jei vaikas atsitiktinai įžengs į saugomą intymumo zoną (pamatys jus vyro glėbyje, ras prezervatyvą, ne jam skirtas fotografijas ir t. t.): galite perduoti vaikui savo stresą.
- Į vaiko susidomėjimą sekso klausimais žvelkite ramiai, be isterijos, kantriai aiškinkite (kalbėdami kaip su lygiu, o ne pamokomu tonu!): tai geriausia garantija, kad vaikas užaugs ir neturės seksualinių problemų

41 situacija

VAIKAS KEIKIASI

Po pokalbio su dukra paaiškėjo, kad keiktis – tai būti šiuolaikiškai. Mano duktė, tiesa, prisiekė, kad ji to nedaro, tačiau tai manęs nenuramino.

Pastaruoju metu vis dažniau girdžiu, kaip mergaitės paauglės keikiasi gatvėje. Dažniausiai jos įterpia rusiškus žodžius, kurie prasideda raidėmis „p“, „b“, „ch“ ir net triaukščius keiksmažodžius. Mane tai visuomet šokiruoja. Maniau, kad tai vaikai iš asocialių šeimų.

Tačiau labai nustebau iš dukters sužinojusi, kad dabar lietuviškose mokyklose pasidarė madinga vartoti „stiprius“ žodžius. Madinga tarp mergaičių ir merginų! Kartą eidama pro universitetą girdėjau net studentes keikiantis. Nepatikėjau savo ausimis. Viena mergina pasakė: „Įsivaizduoji, ta b... nepasirašė man įskaitos.“ Tai jau virš visko. Gražios, iš pažiūros išauklėtos merginos kalba kaip alkoholikai iš tarpuvartės!

Mano laikais tokius žodžius vartodavo tik nusikaltėlių pasaulyje. Moterys taip kalbėdavo tik kalėjimuose. Dar alkoholikės. Vyrai irgi ne visur keikdavosi: tik tarp savų ir tik nekultūringi (pavyzdžiui, statybose). Keikimasis vienareikšmiškai reiškė mažaraštiškumą. Dėl to jo ir vengė. Tokių žmonių buvo nedaug ir juos niekino. Jei norėjai atrodyti kultūringas, buvo negalima ištarti šiurkščių žodžių.

O kas dedasi dabar? Po pokalbio su dukra paaiškėjo, kad keiktis – tai būti šiuolaikiškai. Mano duktė, tiesa, prisiekė, kad to nedaro. Tačiau tai manęs nenuramino. Pasirodo, už tai ją klasėje niekina. Neva ji dar esanti vaikas. Kad taptum suaugusi, pasirodo, reikia vartoti vulgarius žodžius, reiškiančius vyrų ir moterų lytinius

organus, vulgariai apibūdinančius lytinį aktą. Ir visa tai tarp dvylikamečių trylikamečių! Tai kokioje visuomenėje mes gyvename? Kokios jos vertybės ir orientyrai?

Mane taip pat priblokšė, kad su tuo reiškiniu niekas mokykloje nekovoja. Mokytojai negali negirdėti, kaip kalba mokiniai. Tačiau jie apsimeta, kad negirdi! Aš to negaliu suprasti. Kas tuomet yra mokykla? Vieta laikui praleisti? Ar ji vis dėlto turi būti auklėjamoji įstaiga? Juk mokytojams ir mokyklos direktoriams algas moka iš biudžeto, tai yra iš mūsų kišenės. Mane stebina, kad Lietuvoje tą problemą mažai kas paliečia.

Įdomu, ką galvoja apie tai psichologas. Kaip padėti dukrai, kad ji nesijaustų klasėje balta varna? Pasirodo, beveik visos mergaitės vartoja tuos baisius rusiškus žodžius...

Sabina K., Klaipėda

Keiktis – tai peržengti kokį nors draudimą. Psichologiškai tai visuomet reiškia tam tikrą protesto formą.

Dėl to paprastas draudimas vartoti tam tikrus žodžius problemos neišspręs. Kuo labiau drausime keiktis, tuo didesnė pagunda bus tiems, kurie tai daro!

Reikia ieškoti socialinių priežasčių: prieš ką nukreiptas protestas, iš kur jis kyla? Neatsitiktinai, kaip teisingai sako Sabina, seniau dažniausiai keikdavosi nusikalstamo pasaulio, žemiausių socialinių klasių atstovai. Taip jie išreikšdavo protestą, nes jautėsi „išguitaisiais".

Tačiau pastaruoju metu keikimasis įgavo ir kitų požymių. Jis tarsi tampa mados reikalu. Galime kalbėti apie paauglių, kuriems nepatinka suaugusiųjų dominavimas, protestą, bet kaip paaiškinti, kad keikiasi net jaunesniųjų klasių mokiniai? Septynmetis

vaikas vulgarius žodžius kartoja mechaniškai, nesuprasdamas prasmės, kopijuodamas aplinką.

Graži, madingai apsirengusi ir gerai besimokanti dvidešimtmetė studentė, įterpdama į savo taisyklingą kalbą rusiškus žodelius, prasidedančius raidėmis „p“, „b“ ir t. t., savo bendraamžių (ypač merginų) akyse atrodo dar efektingiau. Tai jai suteikia ypatingo „šarmo“. Psichologinis efektas grindžiamas kontrastu. To kaip tik ir negali suprasti Sabina, kuri įprato sieti keikimąsi su neišprusimu, nekultūringumu, žema socialine padėtimi.

Keikimąsi galima palyginti su nutrintų, net praplyšusių džinsų nešiojimu. Iš pradžių tai reiškė skurdą ir kultūros stoką. Šiandien ties tam tikromis vietomis pratrinti džinsai parduodami brangiose parduotuvėse. Tai turi visai kitą reikšmę ir tam tikruose jaunimo sluoksniuose laikoma „super“ apranga.

■

Keikiasi, kad būtų šiuolaikiški

Panašiai yra ir su keikimusi. Žinoma, tai nieko gero ir su tuo reikia kovoti. Bet iš pradžių turime suprasti viso to priežastis.

Keiksmažodžiai šiuolaikinio lietuvių jaunimo lūpose atlieka visai kitą vaidmenį nei tarp nusikaltėlių ir visuomenės padugnių. Jie turi visai kitą reikšmę, gali būti niekaip nesusiję su neišprusimu ir net išsiauklėjimu!

Ar pastebėjo Sabina, kad mergaitės keikiasi tik tarp savų?

Ar jos vartoja tuos žodžiu pamokose, pokalbiuose su tėvais? Ne. Vadinasi, tai tik jų „bendravimo kodas“.

Elena K., trylikametė paauglė ją pastūmusiai bendraklasei riktelėjo pavartodama rusišką keiksmažodį: „Ei tu, p***, ko čia stumdaisi!“ Ta jai atsako: „Tu, b***, pati mane pastūmei!“

Iš pažiūros tai skamba siaubingai. Bet iš tiesų susiduriame su kodu, ir mergaitės net ne visada supranta ištartų žodžių reikšmę. Tai kaip žaidimas.

Keikimasis gali tapti (ir tampa) bendravimo kodu. Dėl to ir Sabinos duktė tarsi išstumiama iš savųjų rato, nes ji nesinaudoja tuo kodu.

■

Keikimasis leidžia prasiveržti užgožtam seksualumui

Keikdamiesi paaugliai netiesiogiai prisiliečia prie kol kas draudžiamos (daugeliui) sekso srities. Juk praktiškai visi vulgarūs žodžiai vienaip ar kitaip susiję su vyrų ir moterų lytinių organų įvardijimu, taip pat su pačiu lytiniu aktu. Vartodami viešose vietose tuos žodžius ir posakius, paaugliai, kurių dauguma dar nėra pradėję lytinio gyvenimo, tarsi pareiškia, kad yra suaugę.

Kai tik jie pradės lytinį gyvenimą, sukurs savo šeimas, poreikis įrodinėti savo subrendimą daugeliui išnyks. Jau sulaukus dvidešimties, „stiprių" žodelių vartojimas gerokai sumažėja. O iki trisdešimties lieka labai nedaug žmonių, kurie „reiškiasi kaip anglų dokininkai".

Tad nereikia pervertinti to dalyko reikšmės, bet ir nereikia su tuo taikstytis.

Jei jūsų duktė ar sūnus keikiasi namie, to pakęsti negalima. Jie bent jau turi žinoti, kur gali sau leisti keiksmažodžius, o kur ne. Taip pat su juo reikia rimtai pasišnekėti kalbos kultūros tema, vengiant pamokančio tono.

Nereikia nieko reikalauti, pakanka aiškiai išreikšti savo požiūrį ir savo supratimą. Žinodamas tai paauglys, jei tik nesate

praradęs autoriteto jo akyse, negalės visiškai ignoruoti jūsų pastabų. Jis daugiau ar mažiau skaitysis su jūsų nuomone ir tai jam turės auklėjamąją reikšmę!

■

Paauglys keikiasi, ką daryti

Psichologo patrimai:

- Nereaguokite pernelyg emocionaliai („Kaip drįsti taip kalbėti?!).
- Atkreipkite dėmesį, kokia kalba jis keikiasi: tie patys rusiški žodžiai lietuviui skamba ne taip vulgariai kaip rusui.
- Pagalvokite, ar jis supranta reikšmę (dauguma apskritai nežino tikslios tų žodžių reikšmės, jiems tai kaip jaustukas).
- Suraskite laiko rimtam pokalbiui, kai sūnus ar dukra jums parodys šiltus jausmus.
- Pasakykite, kad jus labai liūdina, kad jie vartoja tokius žodžius.
- Paaiškinkite, kaip nemaloniai jie jums skamba.
- Parodykite, kad jį suprantate („Suprantu, kad jūsų klasėje taip daugelis kalba ir tau sunku būti kitokiam“).
- Nebijokite pasakyti, kad jums gėda dėl jo („Visada įsivaizdavau tave kultūringą, išsilavinusį, noriu tavimi didžiuotis“).
- Pasistenkite nuo mažens ugdyti nevulgarų požiūrį į kūną, lyčių santykius.
- Nereikia keikimosi paversti pernelyg didele problema, apie tai be galo kalbėti, terorizuoti vaiką. Taip rizikuojate užfiksuoti problemą, paversti ją neuroze!

- Jeigu jis ir atsikratys įpročio, tai ne iš karto, apsišarvuokite kantrybe.
- Pasirūpinkite, kad vaikų gyvenimo būdas būtų aktyvus, kad jie sveikai žiūrėtų į lytį ir lytinį gyvenimą: tai svarbiausia!

42 situacija

VAIKAS NE NUO MANO VYRO

Jis įsitikinęs, kad tai jo sūnus. Kam man griauti savo ir jo laimę?

Mano sūnui štai jau treji metukai. Turiu nuostabią šeimą, nuostabų vyrą. Gyvename nuosavame keturių kambarių bute, bendros šeimos pajamos siekia kelis tūkstančius eurų (mano vyras dirba užsienio bendrovėje). Bet mano laimę nuodija mintis, kad aš apgavau vyrą. Apie tai žino tik mano mama ir ji mane smerkia! Už tai, kad slapčia, „neatsiklaususi vyro", suartėjau su vyriškiu ir nuo jo pastojau.

Mat laukiau kūdikio dvylika metų. Šeši persileidimai, trys operacijos. O galiausiai paaiškėjo, kad kalta mano vyro sperma. Mano organizmas blogai į ją reaguoja. Galbūt su kita moterimi ir būtų buvę kitaip (o gal ir su kita nebūtų buvę vaikų). Vyras visą laiką mane tikino, kad turiu gydytis, kad viskas dėl manęs, o jis „absoliučiai sveikas". Ilgus metus jo prašiau pasitikrinti, pačiam pasigydyti, jeigu reikia. Į mano prašymus jis labai liguistai reaguodavo, kėlė skandalus. O kada pagaliau pasitikrino, man jau buvo trisdešimt penkeri. Laukti daugiau nebuvo galima. Neįsivaizdavau gyvenimo su kitu žmogumi, bet nepatirti motinystės jausmo – virš mano jėgų. Apie donoro spermą vyras nė girdėti nenorėjo. Tikino mane, kad mums pasiseks, kad jis kažkokias žoleles geria, Tibeto medicina...

Bet aš žinojau, kad nieko nebus. Ir ėmiau galvoti, ką man daryti. Gyvenime nebuvau turėjusi meilužio ir man buvo nelengva pasiryžti. Bet pagaliau apsisprendžiau. Pats Dievas man pakišo tą galimybę, aš kaip tik ilsėjausi Juodkrantėje su drauge (vyras dirba

be atostogų štai jau penkti metai). Ten susipažinau su vienu vyriškiu, kažkokiu menininku... Galima sakyti, aš pati įsiviliojau jį į lovą, ir tarp mūsų įvyko viskas, iki galo. Aš ir dienas tiksliai paskaičiavau. Nesitikėjau, kad pasiseks (ir bijojau to!), bet po dviejų mėnesių gydytojas man pasakė, kad esu nėščia.

Taip man gimė sūnus. Nieko nesakiau vyrui: ką galėjau pasakyti? Jis būtų nesupratęs. Jis įsitikinęs, kad tai jo sūnus (jų vienodos spalvos akys). Kam aš griausiu savo ir jo laimę? Bet pastaruoju metu ta paslaptis mane labai slegia. Keletą kartų vos neprisipažinau. Nejau man visą gyvenimą nešioti šią paslaptį? Slėpti nuo vyro, sūnaus? Ar galiu ją atskleisti vyrui? Pasirašau ne savo vardu.

Edita P., Kaunas

Editos motiniškas instinktas pasirodė esąs aukščiau moralės nuostatų apie santuokinę ištikimybę. Moteris gali patenkinti šį instinktą tik su vyro pagalba. Taip jau gamtos sutvarkyta. Ar tai bus vyras, ar meilužis, ar spermos donoras: kito kelio nėra. Tai specifinė moteriška problema, kurią ne kiekvienam vyrui duota suprasti. Bent jau Editos vyras buvo ne iš tų, kurie įsijaučia į žmonos situaciją.

Kadangi vyro sperma pasirodė esanti prastos kokybės, Editai liko nedidelis pasirinkimas: meilužis („meilužis vienai nakčiai"?) arba spermos bankas. Pastarasis atvejis tokioje situacijoje priimtinesnis, žvelgiant iš moralinio taško. Pirma, nereikia nieko apgaudinėti, sprendimą priima tiek vyras, tiek ir žmona. Antra, vyro savimeilė ne taip kenčia, kai kalbama apie anoniminį spermos donorą. Tiesa, kad būtų atliktas dirbtinis apvaisinimas, reikia pereiti daugybę formalumų, procedūrų, turėti tam pinigų...

Visa tai ne taip paprasta. Ir vis dėlto Edita iš pradžių galvoja apie tai! Kaip reaguoja vyras? Įsižeidžia, nesupranta kaip visada ...

■

Vaiko gimimo paslaptis turi būti išsaugota

Editos istorija – tik viena iš daugelio. Toli gražu ne visada moteris, pagimdžiusi kūdikį ne nuo savo vyro, turi tiek pateisinamų aplinkybių. Lina B. jau turėjo du sūnus, bet vienos vasaros nuotykis prie Juodosios jūros baigėsi netikėtu nėštumu. Nutraukti nėštumą buvo neįmanoma. Kadangi vyro prie jūros nebuvo, abejonių dėl to, kas vaiko tėvas, nekilo (vyrui, kad nieko neįtartų, Lina pasakė, esą kūdikis gimė neišnešiotas). Edita iš esmės nebuvo neištikima savo vyrui (ji tik pasinaudojo atsitiktiniu ryšiu, kad pradėtų kūdikį), o Linos atveju susiduriame su pačia tikriausia neištikimybe.

Vis dėlto abi moterys pateko į vienodą psichologinę situaciją! Sakyti ar nesakyti vyrui? O motinai, draugei? Lina pagimdė sveiką dukrytę, bet po pusmečio neiškentusi pravirko vyrui ant krūtinės. Prašė jai atleisti. Koks, kaip jūs manote, tokios nuoširdžios atgailos rezultatas? Vyrą ištiko šokas. Visi jausmai, kuriuos puoselėjo žmonai ir mažylei, staiga pasikeitė. Jis kokį mėnesį kankinosi, bet nieko negalėjo su savo jausmais padaryti. Po pusmečio jie išsiskyrė. Dabar Lina gyvena su dukra ir vienu sūnumi. Antrasis sūnus gyvena su tėvu. Šeima iširo, nes neliko savitarpio pasitikėjimo.

O kas būtų buvę, jei Lina nebūtų pasidavusi silpnybei, išsaugojusi paslaptį? Labai didelė tikimybė, kad ir šiandien šeima gyvuotų. Ir visi būtų laimingi (jei, žinoma, Lina toliau nebekartotų tokių neapgalvotų žingsnių). Vyras jaustųsi laimingu tėvu ir

šeimos galva, vaikai – turėtų šalia tėvą ir motiną... Tiesa, pačios Linos laimę nuolat temdytų mintis, kad ji negerai pasielgė, širdį slėgtų dukters gimimo paslaptis. Bet galbūt tas sunkumas ir būtų tikroji bausmė už jos nusižengimą?

Vadovaujantis morale melo pateisinti negalima. Tarp sutuoktinių turi būti visiškas nuoširdumas, pasitikėjimas. Bet psichologas turi remtis jausmų logika. „Šventas melas" kartais save pateisina, jis pasitarnauja gėriui: todėl jį ir vadina „šventu". Jis padeda išsaugoti šeimas, santykius ir, svarbiausia, jausmus. Bet tik tuo atveju, jei kalbame apie vienkartinį nuopuolį, o ne nuolatinį elgesį. Linos gyvenime tai buvo apmaudus atvejis, kuris daugiau nebepasikartos, tad vargu ar protinga buvo griauti šeimą prisipažinimu. Kur kas protingiau išpirkti savo kaltę vyrui išskirtiniu dėmesiu, meile.

Bet jei Lina kiekvienais metais susiranda sau meilužį prie jūros, tai gelbėti čia nebėra ko, šeima jau sugriauta ar bus sugriauta rytoj.

■

Man reikalingas kūdikis

Psichologo patarimai:

- Jeigu esate netekėjusi, tai niekas neturi teisės jūsų kontroliuoti, kieno vaiką pagimdysite. Bet geriau, žinoma, vengti vedusių vyrų (jums pačiai bus mažiau problemų).
- Jeigu norite pati auklėti vaiką, idealu susirasti jauną vyrą, kuris suprastų jūsų problemą ir sutiktų su jūsų sąlygomis (nemažai yra vyrų, kurie su malonumu sutiktų būti vien tik spermos donoru).

- Jeigu esate ištekėjusi, prieš pradėdama galvoti apie vaiką ne nuo vyro, pirmiausia turite būti tikra, kad visos galimybės pastoti nuo vyro išsemtos.
- Pasirinkdama spermos banką, pakalbėkite atvirai su vyru: jei myli, jis turi jus suprasti.
- Jeigu jau nusprendėte ieškoti atsitiktinės pažinties, nusiteikite, kad visą gyvenimą teks saugoti kūdikio gimimo paslaptį. Ar jums užteks jėgų?
- Vyrų, kurie supras tokį žmonos poelgį (o juo labiau jį pateisins), skaičius labai menkas. Rizika prarasti vyrą didžiulė. Ar esate ta moteris, kuri kontroliuoja situaciją?
- Galbūt verta pasiimti vaiką iš vaikų namų, bet išsaugoti nuoširdumą ir santykių paprastumą su mylimu žmogumi?

43 situacija

VASARA IR JŪSŲ EROTINIAI SAPNAI

Bijau savęs. Ar tik tie sapnai nereiškia, kad esu pasirengusi būti vyrui neištikima?

Kiekvieną vasarą man sapnuojasi erotiniai sapnai. Laikyčiau tai normaliu dalyku, jei būčiau netekėjusi, neturėčiau dviejų dukterų. Man trisdešimt penkeri, myliu vyrą, vaikus. Bet vyras man niekada nesisapnuoja, sapnuojasi kažkokie nepažįstami vyriškiai, su kuriais aš myliuosi. Po sapno ilgai negaliu atsitokėti, saldūs jausmai nedingsta, trunka dar kelias minutes, kol guliu lovoje. Paskui ima kankinti sąžinė, juk šalia neretai dar miega vyras.

Labiausiai man nerimą kelia tai, kad su vyru nepatiriu tų būsenų, kurios mane lanko sapne. Su vyru esu susikausčiusi, beveik nieko nejaučiu. O sapnuose patiriu kažką panašaus į orgazmą.

Bijau savęs. Ar tik tie sapnai nereiškia, kad esu pasirengusi būti vyrui neištikima?

Aušra R., Klaipėda

Mūsų sapnai atspindi mūsų pasąmonės darbą. Aušra kalba apie vasarą neatsitiktinai: kaip tik vasarą mūsų instinktai atsipalaiduoja, hormonai, veikiant saulei ir šilumai, ima išsiskirti didesniais kiekiais. Todėl vasarą mus gali lankyti neįprasti sapnai.

Savo vaidmenį čia suvaidina ir vasaros atostogos. Kol esame įsitraukę į darbinį ritmą, mūsų pasąmonę slopina kasdieniai rūpesčiai. Mes tarsi jai uždraudžiame pasireikšti. Nustumiame vi-

dinius konfliktus giliai, toliau nuo sąmonės. Bet vos tik paliekam darbus, daug kas iš to, ką mėginome pamiršti, gali sugrįžti. Be to, tuo metu pabunda ir atmintis, laisvės siekis, stiprių pojūčių poreikis. Mes tarsi jaučiamės kitu žmogumi. Visa tai gali išprovokuoti vidinę įtampą: štai psichika jos ir atsikrato per sapnus. Rima R. išvažiavo su vyru ilsėtis į Juodkrantę. Pirmą savaitę buvo labai patenkinta poilsiu: daug maudėsi, vaikštinėjo su vyru krantine, kiekvieną vakarą sėdėjo kavinės terasoje, gėrė kavą ir žiūrėjo į žuvėdras virš įlankos.

Tačiau ta idilė netrukus baigėsi. Gretimame pensionato numeryje gyveno šeima su vaikais. Rima atkreipė dėmesį į inteligentišką vyriškį – barzdotą, nekalbų, rytais ir vakarais jis stovėdavo balkone, žiūrėdavo į įlanką ir susimąstęs rūkydavo pypkę. Rima apie jį per daug negalvodavo, bet po savaitės jis jais prisisapnavo. Paskui ir vėl. Ir dar. Jai sapnavosi, kad vyras kažkur išėjo, ji mieganti liko viena kambaryje (paprastai Rima vasarą miega nuoga). Ir čia užėjo tas vyras. Ji nusprendė neatmerkti akių, apsimetė bemieganti (bet jos širdis ėmė tankiai tankiai plakti). Vyriškis priėjo, nuklojo antklodę ir atsigulė šalia. Jis taip pat buvo nuogas. Jai buvo baisu atsimerkti, bet jos kūnas dėkingai atsiliepė į prisilietimą. Vyriškis ėmė ją bučiuoti. Rima pajuto susijaudinimą, kokio dar niekada gyvenime nebuvo patyrusi. Jokia jėga nebūtų privertusi jos atsimerkti. „Aš miegu, miegu“, – sakė sau Rima sapne. Jos kūnas tapo jautrus kaip membrana – rankos pačios apsikabino vyrą už tvirtų pečių, jos kūnu nubėgo virpulys ir ji aiktelėjo nuo saldaus malonumo...

Pabudusi ilgai negalėjo atsipeikėti. Visą kūną maudė nuo palaimos. Šalia miegojo vyras. Rima išėjo į balkoną ir pamatė tą vyriškį. Jis pakėlė galvą ir pažvelgė jai tiesiai į akis. Rima nuleido žvilgsnį ir besidaužančia širdimi grįžo į kambarį, o iš ten išbėgo į

kiemą. Jai atrodė, kad su ja dedasi kažkas mistiško. Kad ji eina iš proto. Jei tas vyras būtų pakvietęs ją pas save, jeigu jie būtų buvę vieni pensionate... Rima nebuvo tikra, kad ji nebūtų atsidavusi pagundai, nepasidavusi to vyro valiai.

Paskutinės dienos Juodkrantėje prabėgo apkartintos nesusipratimų ir barnių su vyru. Vyras pasakė, kad jai „kažkokia bitė įgėlė".

Ta istorija labai pamokanti. Erotiniai sapnai neatsiranda tiesiog taip. Jie gali reikšti seksualinį nepasitenkinimą ir gilius konfliktus (paprastai neįsisąmonintus) su sutuoktiniu.

■

Už savo sapnus nesame atsakingi

Ką galima patarti Aušrai ir Rimai? Jei patektumėt į jų situaciją, pirmiausia liaukitės save kaltinusi. Mes atsakome už savo poelgius, bet ne už tai, kas mums sapnuojasi. Žinoma, jei jums visąlaik sapnuojasi, kad ką nors žudote, verta rimtai susimąstyti, kas dedasi jūsų psichikoje (pravartu pasikonsultuoti su psichoterapeutu ar psichoanalitiku). Tokie sapnai liudija apie psichines traumas, kurios gali trukdyti gyventi ir kurias reikia gydyti. Iš tiesų jūs nieko nenužudėte ir būtų neprotinga prisiimti atsakomybę už veiksmus sapne.

Tą patį galima pasakyti ir apie erotinius sapnus. Jei esate netekėjusi, jie iš viso neturėtų kelti nerimo. Jei negyvenate reguliaraus seksualinio gyvenimo, jūsų psichika turi kažkaip išsikrauti. Todėl nieko stebėtino, kad jums sapnuojasi meilės scenos. Ilsintis prie jūros, gamtoje tokių sapnų gali smarkiai padaugėti, ir tai lengvai paaiškinama. Vaikštinėjate pusnuogė, visą dieną apie save matote

pusnuogius vyrus: visiškai natūralu, kad susijaudinate. Ir tas susijaudinimas turi kažkaip nuslūgti. Jei ne realybėje, tai sapne.

Kitas dalykas – jei esate ištekėjusi ir atvažiavote prie jūros su vyru. Čia gali būti du variantai. Jei jums sapnuojasi meilės scenos su vyru, problemų nekyla. Tokie sapnai reiškia tik viena: jums reikalingas tikras intymus artumas su vyru. Patenkinus šį poreikį, erotiniai sapnai paprastai išnyksta.

Dar vienas variantas – vadinamoji neištikimybė sapne. Ji nebūtinai reiškia, kad nemylite savo vyro. Kiekviena moteris turi patelės instinktą: jos slopinamas dėmesys kitiems vyrams gali pasireikšti sapne. Tai nieko baisaus; sakykite sau, kad prabilo senovinis jūsų protėvių instinktas.

Tačiau gali būti ir kitoks tokių sapnų paaiškinimas: esate nepatenkinta savo gyvenimo palydovu, jis nesugeba pažadinti jūsų kaip moters, o gal dar turite pretenzijų jam kaip žmogui. Tokiu atveju turite giliai išanalizuoti savo jausmus, jūsų santykių istoriją. Kodėl sapnuojasi svetimi vyrai? Dėl to, kad ilgai nebuvo tikro intymaus artumo su vyru, ar dėl to, kad užslėpėte jo atžvilgiu kokią nuoskaudą, turite su juo nesuvestų sąskaitų? Jei tokie sapnai nuolat kartojasi, reikia kreiptis patarimo į specialistą.

■

Jeigu jums sapnuojasi erotiniai sapnai

Psichologo patarimai:

- Devyniais atvejais iš dešimties tai yra normalu, džiaukitės, kad jūsų psichika pati suranda atsipalaidavimo formą.
- Jei vyras, su kuriuo mylitės sapne, nėra jūsų sutuoktinis, ne-

skubėkite daryti išvadų. Atkreipkite dėmesį, kaip dažnai jus lanko tokie sapnai (kiekvienai moteriai nors keletą kartų per gyvenimą jie sapnuojasi).

- Geriau nepasakoti apie savo sapnus vyrui, draugui (paprastai sapnas užsimiršta po kelių valandų, kam tie nereikalingi jausmai vyrui).
- Jei neištikimybė sapnuojasi dažnai, pamąstykite apie savo santykius (ar pakankamai dažnai jūs su vyru intymiai suartėjate? Ar pasitikite juo intymiomis akimirkomis? Ar visavertis jūsų atsipalaidavimas?). Daug ką čia galima pakeisti pačiai. Blogiausiu atveju kreipkitės į seksopatologą.

44 situacija

VASARĄ PASIDARAU NERVINGA

Jei neturite aiškaus plano, kaip praleisti atostogas, labai rizikuojate savo dvasine pusiausvyra.

Kai tik artinasi vasara, man ima gesti nuotaika. Pasidarau nervinga. Pati savęs nesuprantu. Juk taip laukiau atostogų. Kažko bijau, apima kažkoks nerimas. Kai ryškiai šviečia saulė, kartais sau nerandu vietos. Praeitais metais pusę atostogų pragulėjau ant sofos: kelionė į Palangą iširo, nežinojau, kur dėtis. Gulėjau ant sofos, žiūrėjau televizorių – viską paeiliui, daug valgiau. Jei ne draugė, nežinau, kuo tai būtų baigęsi. Draugė pamatė mano būseną ir nusitempė pas save į sodybą, ten ir praleidau paskutinę atostogų savaitę. Gal dėl to dabar bijau vasaros?

Inga P., Šiauliai

Pripratome galvoti, kad depresijų metas – ruduo, kai mažai saulės ir organizme gaminasi medžiagos, mažinančios mūsų gyvenimišką tonusą. Tačiau ir artinantis vasarai kai kurie iš mūsų patiria ne tik džiaugsmingą poilsio laukimą, bet ir nesuprantamą nerimą. „Prasidėjus atostogoms vyras ėmė be darbo slampinėti namie, kasdien darėsi vis irzlesnis, – skundžiasi 38 metų Audra K. – Nuvažiavome pas mano motiną į kaimą, bet jam ten viskas nepatiko. Po savaitės paliko mane su vaikais ir grįžo atgal į Vilnių. Kai dar po savaitės grįžau, radau jį girtą. Ant grindų mėtėsi tušti buteliai. Jau geriau tų atostogų nebūtų buvę."

Kodėl taip nutiko? Viena iš svarbiausių priežasčių, kodėl vasarą aplanko tokios būsenos, – įprasto gyvenimo ritmo sutrikimas. Visus metus gyvename tam tikru ritmu, stumiamės įprasta vaga. Tai ir sunku (mes nesijaučiame laisvi), ir lengva (nereikia galvoti, ką veiksi rytą). Ir štai tos vagos nebėra. Į darbą vaikščioti nebereikia. Ką daryti – priklauso nuo mūsų. Toli gražu ne visi gali susidoroti su juos užgriuvusia laisve.

Jei neturite aiškaus plano, kaip praleisti atostogas, labai rizikuojate savo dvasine pusiausvyra. Čia gali įsipainioti objektyvios priežastys, kaip kad Ingos atveju (jai nepavyko išvažiuoti į Palangą, o naujo plano ji nesugebėjo susikurti). Kai nieko nedarome, neturime kuo užsiimti, mūsų sąmonė silpsta. O pasąmonė, atvirkščiai, tampa stipresnė: nubunda seniai pamiršti kompleksai, tampame irzlesni. Daiva B. turi antsvorio (sveria 105 kilogramus). Užtat jos charakteris geras – linksma, draugiška. Parduotuvėje, kurioje ji dirba pardavėja, visi ją myli. Tai jai padeda nepastebėti savo svorio. Tačiau užteko jai išeiti atostogų, likti bute vienai (taip jau išėjo) ir Daiva ėmė pastebėti savo svorį, savo „bjaurumą“. Jai į galvą ėmė lįsti juodos mintys (kad ji mažai uždirba, kad neturi savo buto, kad neturi šeimos). Priėjo iki to, kad ėmė valandų valandas stovėti prieš veidrodį, apžiūrinėdama riebalų raukšles ant savo kūno ir nuo to patirdama kažkokį pragarišką malonumą. Kai baigėsi atostogos, Daiva neišėjo į darbą, jai prireikė psichoterapeuto pagalbos.

Kokią klaidą padarė Daiva? Jai nereikėjo vasarą pasilikti vienai. Daiva dažnai išgyvendavo nuotaikų kaitą ir ji apie tai žinojo. Žinodama savo jautrumą, ji turėjo praleisti atostogas su draugais, giminėmis, kuriems galėjo parodyti savo linksmą būdą. Bendraudama Daiva atsikratydavo ją kamuojančių kom-

pleksų. Tokiems žmonėms kaip Daiva geriau nepasilikti ilgai vieniems.

■

Laikinai nutrūkę santykiai – vasaros disharmonijos priežastis

Be darbinio ritmo sutrikimo, esama ir kitų vasaros depresijų priežasčių. „Išvažiavau į dviejų savaičių kelionę po Europos šalis, – pasakoja 31 metų Laima N. – Maniau, sumokėjau tokius pinigus, galėsiu gerai pailsėti, apie viską pamiršti. Tačiau jau trečią dieną ėmiau liūdėti. Man trūko vyro, vaikų (drauge išvykti mums neleido materialinė padėtis). Jaučiausi grupėje vieniša. Visi linksminosi, juokėsi, sėdėjo kur nors restorane, o aš tūnojau kampe ir galvojau apie savo dukteris. Pritapti prie visų kažkaip nesisekė. O viešbutyje kiekvienas gyveno kas sau, susidarė grupelės, bet aš joms nepriklausiau. Nebuvo su kuo pasišnekėti. Jeigu sąžiningai, ta kelionė mane nuvylė. Joje aš kentėjau be savo šeimos, be namų. Ypač sunki buvo antroji savaitė, kai įspūdžiai jau įgriso. Niekas, aišku, nežinojo apie mano būsenas. Vyras ir vaikai manė, kad aš visą laiką ten buvau laiminga (jie irgi būtų norėję važiuoti). Bet aš sau pasakiau: viskas, daugiau viena – niekur."

Kam tuomet Laima išvyko į tokią ilgą kelionę, jei atitrūkimas nuo šeimos ją taip blogai veikia? Žinant tokį savo bruožą, geriau ieškoti būdų drauge praleisti atostogas.

O jei neturite šeimos, jums daug ką gali reikšti ryšiai su draugais, su kolegomis. Ne paslaptis, kad tai mus palaiko, yra atramos taškas. Bet štai ateina vasara ir daugiau kolegų nebematote. Draugai išvyko atostogauti, liekate mieste viena. Tas vasaros vienatvės jausmas triukšmingoje miesto minioje – pažįstamas daug kam,

ypač vienišiems studentams. Štai ką sako Ana K., Vilniaus universiteto studentė: „Stengiuosi išvykti iš Vilniaus iškart, kai tik išlaikau paskutinį egzaminą. Labai blogai jautiesi tuščiame bendrabutyje. Praeitais metais savaitę gyvenau viena aukšte, likau padirbėti bibliotekoje, bet neištvėriau. Paskaitų nėra, dėstytojai atostogauja, visos draugės išvažiavusios, labai stiprus vienatvės jausmas." Ana išvažiavo pas savo seserį į kaimą prie Panevėžio, kur būdama su giminaičiais atsigavo. Paprastai mūsų psichika pati save gelbsti, pakužda, ką daryti, kad nekentėtume. Jei Ana būtų pasilikusi ištuštėjusiame mieste, jos liūdesys būtų galėjęs peraugti į depresiją.

■

Priemonės nuo vasaros liūdesio

Psichologo patarimai:

- Jeigu neturite šeimos, būkite ypač atsargūs, detaliai planuokite savo atostogas. Per atostogas būtinai turite bendrauti su žmonėmis.
- Jeigu pavargote nuo žmonių, tai dar nereiškia, kad visą mėnesį turite praleisti vienui viena. Per ilgas atsiskyrimas nuo visų – didelė apkrova psichikai, ne kiekviena pajėgs ją atlaikyti.
- Geriausia priemonė nuo vasaros depresijų – užimtumas per atostogas. Numatykite sau konkrečius uždavinius. Bet tai nebūtinai turi būti buto remontas arba disertacijos rašymas (per atostogas vis dėlto geriau nepersidirbti). Į jūsų planą gali įeiti kelionės, kokių nors vietų lankymas, savišvieta.
- Jeigu niekur neišvykstate, patartina palikti ką nors iš įprasto režimo: lankymąsi baseine, sporto salėje arba darbą prie

knygos vertimo. Svarbiausia, kad darbas būtų saikingas, simboliškas (tarkim, dvi valandos per dieną): pavargti nepavargsite, o psichologiškai jausitės geriau.

- Jeigu jus apima ilgesys, išgerkite taurę vyno, bet pasistenkite to nedaryti vienatvėje, susiraskite draugę, su kuria galima paplepėti apie viską. Padės.

45 situacija

VEDYBOS IŠ IŠSKAIČIAVIMO – PASITEISINA?

Tam tikro išsiskaičiavimo esama visada, net ir tada, kai prabyla jūsų jausmai.

Tekėdama už Vyto, neslėpsiu, daug ką turėjau omenyje: taip pat ir jo butą Vilniuje. Pavargau nuo svetimų namų, pavargau dirbti buto savininkui. Dabar turiu viską, ką ir kiti. Jaučiuosi visaverčiu žmogumi. Vytas labai geras žmogus, myli mano sūnų (iš pirmosios santuokos) kaip savo paties. Gauna gerą atlyginimą (dirba ministerijoje), užima padėtį visuomenėje, materialiai apsirūpinęs, o aš esu graži, jauna (jis vyresnis už mane 15 metų). Visi mano pažįstami mano, kad ištekėjau iš išskaičiavimo. Iš dalies – taip. O kuo blogai išskaičiavimas? Kodėl tai Lietuvoje taip smerkiama? Ir ar yra pas mus šeimų, kuriose išskaičiavimas neatlieka jokio vaidmens? Manau, žmonės tik meluoja patys sau sakydami, kad tuokiasi iš meilės.

Kai kuri šeimą, viskas svarbu: ir vyro amžius, ir išvaizda, ir įpročiai, ir jo padėtis, ir jo giminės, – viskas. Jei, pavyzdžiui, būsimasis vyras mėgsta išgerti – protinga moteris visada pagalvos, kas jos laukia, prieš apsispręsdama sukurti su tokiu žmogumi šeimą. Jausmai jausmais, o prieš vedybas dauguma moterų ima galvoti. O jei negalvoja, paskui brangiai sumoka. Šeima vien jausmais negali remtis. Tai nutiko man, kai pirmą kartą tuokiausi. Maniau, mes mylim vienas kitą, o po pusmečio pamačiau, kad gyvenu su žmogumi, kurio visiškai nepažįstu. Jis nenorėjo vaiko (privertė mane pasidaryti abortą), nepakentė mano kasos (reikalavo, kad trumpai

kirpčiausi), ėmė nekęsti mano tėvų, nenorėjo su jais turėti nieko bendro... Galiausiai pakėlė prieš mane ranką. Nejau tai buvo meilė? Kažkoks apakimas. Visos tvirtos šeimos remiasi išskaičiavimu, bendrais pinigais, bendrais vaikais, bendru gyvenamuoju plotu. O jausmai nuolat keičiasi!

Rima P., Ukmergė

Prisipažinti, kad mūsų šeiminiuose santykiuose išskaičiavimas atlieka nemažą vaidmenį, gana nelengva. Rima sako, kad visos santuokos yra iš išskaičiavimo, bet ji teisi tik iš dalies. Pradiniame vyro ir moters santykių etape jausmai atlieka labai svarbų vaidmenį, daug šeimų (ypač kai jaunavedžiai dar neturi dvidešimties) sukuriamos jausmams užsiliepsnojus. „Negaliu be jo gyventi!“ – tai ir vadinama meile.

Santuoka iš išskaičiavimo – kažkas kita. Tai reiškia, kad lemiamą vaidmenį renkantis jaunikį atlieka jo materialinė, socialinė padėtis, pripažinimas, profesija. Marija K. iš Kauno turėjo du pretendentus į savo ranką – Antaną ir Liną. Jiems abiem ji jautė simpatiją, bet ilgai negalėjo išsirinkti. Vienas jų buvo mokytojas, kitas – verslininkas (draudimo bendrovės bendrasavininkis). Marija pasirinko Liną. Jai apsisprendžiant lemiamas vaidmuo teko racionalioms mintims. Antanas turėjo dviejų kambarių butą, kuriame gyveno su savo motina. Linas taip pat dviejų, bet jis ten gyveno vienas (nusipirko už paties uždirbtus pinigus). Marijai 28 metai, ji protinga moteris, jau seniai nesielgia neapgalvotai. Ji svajoja apie kūdikį: kur jam gyventi, kai gims? Koks gyvenimas laukia drauge su anyta jos dviejų kambarių bute? Kokia tai bus šeima? Įsigyti butą mokytojas Antanas neturi jokių perspektyvų. Pati Marija gyvena bendrabutyje.

Ar galima apkaltinti Mariją, kad ji vadovavosi protu? Turime skirti du vedybų iš išskaičiavimo tipus. Pirmasis – kai išskaičiavimas tik padeda pasirinkti tą žmogų, kuriam ir be išskaičiavimo puoselėjami šilti jausmai. Linas patiko Marijai, čia jausmas ir išskaičiavimas padėjo vienas kitam.

Visai kitas atvejis – kai moteris nieko vyrui nejaučia ir teka vien tik dėl materialinių priežasčių ar „prestižo". Paprastai taip daro arba iš provincijos atvykusios merginos, kurios nori žūtbūt įsitvirtinti dideliame mieste, arba visiškos karjeristės, arba tiesiog pavargusios grumtis su gyvenimu (Rimos atvejis) moterys. Paprastai jos būna gerokai jaunesnės už vyrą. Eglė P. ištekėjo už savo dėstytojo, katedros vedėjo, studijuodama ketvirtame universiteto kurse. Jai 24-eri, jos vyrui – 41 metai (jis išsiskyręs, iš pirmosios santuokos turi dukrą). Taip Eglė pasielgė, nes ją paliko vaikinas, kurį ji mylėjo. Paskui ji nusprendė, kad meilei šiame gyvenime nėra vietos, lieka tik išskaičiavimas. O jei teki iš išskaičiavimo, reikia pasirinkti kuo „stambesnį objektą". Savo dėstytojui Eglė nejautė nieko, išskyrus pagarbą. Seksualiai jis jos netraukė. Po dvejų metų ji su juo išsiskyrė.

Tam tikro išskaičiavimo esama visada, net ir tada, kai prabyla jausmai. Tiesiog mes negirdime proto balso, kai jausmai stiprūs, atmetame argumentus. Bet vos tik jausmai susilpnėja, imame galvoti. Ir tada pasidaro reikšminga ir tai, ko seniau nepastebėjome. Neturime bijoti, kad apie savo vyrą, savo išrinktąjį pagalvojame iš materialiosios pusės. Jei jūsų vyras remontuoja butą, rūpinasi vaikais, nieko baisaus, jei kartais pagalvojate: kaip gerai, kad jį turiu. Kas man taisytų čiaupus, prižiūrėtų vaiką, jeigu jo nebūtų? Gyvenimas taip sutvarkytas, kad mes vien gyvendami šalia kito žmogaus patenkiname didelę jo poreikių dalį (bet lygiai taip pat ir jis mums reikalingas!).

Svarbu ne tai, kad tos mintys jus aplanko, o tai, kad, be jų, būtų ir tikri jausmai šalia esančiam žmogui.

■

Pusiau rimtai – nauda iš idealaus vyro:

- parneša namo pinigų,
- gali aprūpinti gyvenamuoju plotu,
- taiso lygintuvus, čiaupus, elektros lizdus,
- pakelia ir perneša visus sunkius daiktus (nereikia samdytis kroviko),
- padeda rūpintis vaikais,
- gelbsti nuo vienatvės, su juo galima pasikalbėti (nereikia ieškoti, su kuo pabendrauti),
- patars, nuramins (nereikia ieškoti psichoterapeuto),
- jeigu užsinorėsit vaikų – jokių problemų (nereikia ieškoti spermos donoro),
- patenkina seksualiai (nereikia ieškoti vyro, kad atsipalaiduotum).

46 situacija

VYRAS MOTERŲ KARALYSTĖJE

Ar visuomet vyrui gera tarp moterų?

Jaučiu, vyrui stinga vyriško bendravimo, bet nežinau, kaip jam padėti. Namie pastaruoju metu jis vis tyli, tai man nepatinka.

Mano vyras augo be tėvo, su motina ir trimis seserimis. Taip jau išėjo, kad ir naujoje šeimoje šalia jo irgi vien tik moterys: aš ir trys dukterys. Jis labai norėjo sūnaus, bet gimdavo vien dukrelės. Man regis, vyrui tokioje aplinkoje nelabai lengva, nors mes visos jį mylime. Su manimi dar gyvena mano motina. Vadinasi, mūsų, moterų, namie penkios, o jis vienas.

Ėmiau apie tai galvoti, nes pastaruoju metu vyras ėmė vis dingti iš namų. Sako, kad eina išgerti alaus. Kartą jo ilgai nebuvo, ir aš užėjau į alaus barą šalia mūsų namų. Jis ten sėdėjo vienas, gurkšnojo alų, žiūrėjo televizorių, aplinkui girti balsai, triukšmas. Man tai sukėlė nerimą. Kodėl jis bėga iš namų? Ką randa tame alaus bare?

Jaučiu, vyrui stinga vyriško bendravimo, bet nežinau, kaip jam padėti. Namie pastaruoju metu jis vis tyli, tai man nepatinka. Kaip tyčia, jis dirba kolektyve, kuriame vien moterys. Iš darbo dažnai grįžta piktas.

Intymiame gyvenime irgi atsirado problemų. Vyras man nesako, bet matau, kad nebejaudinu jo. Žinoma, pastorėjau, ypač po

trečio vaiko. Bet anksčiau viskas buvo kitaip, jis mane visokią mylėjo. Dabar užmiegame atsukę vienas kitam nugaras.

O gal tiesiog viską išsigalvojau ir problema slypi visai kitur?

Zita M., Šiauliai

Moteris negali būti vyrui veidrodžiu?

Žinoma, priežasčių, kodėl vyras darosi šaltas moteriai, gali būti daugybė. Santykiai irgi turi savo periodus. Kartais nereikia skubėti ką nors keisti, reikia palaukti. Tačiau Zita kalba apie realią problemą. Vyras, kuris gyvena vien moterų apsupty, psichologiškai kenčia.

Pirmiausia tokiam vyrui sunku išlaikyti vyriškus charakterio bruožus. Moterų emocinis pasaulis jį veikia atpalaiduojamai. Zitos vyras tyli, matyt, dėl to, kad atsvertų moterišką emocionalumą ir taip nors kiek išsaugotų savo vyrišką tapatybę.

Tikro vyro sąmonėje slypi „vyro įvaizdis“. Tam tikrose situacijose vyrui „vyriškai“ elgtis lengviau būnant tarp vyrų. Įsivaizduokime stresinę situaciją: toli nuo gyvenvietės sulūžo autobusas, kuriuo važiavo tik moterys. Jei tarp moterų bus vienas vyras, jo ramybė, tylėjimas vargu ar bus adekvačiai atspindėtas. Greičiausiai bus daug moteriškų emocijų (viena skubėjo į traukinį, kita pavėluos į svarbų susitikimą). Bet jei autobuse bus pora vyrų, jų tylėjimas drauge iškart įgis kitą prasmę. Vienas atsispindės kitame. Vienam bus gėda prieš kitą rodyti silpnumą.

Žinoma, vyras tarp moterų gali sau leisti daugiau atsipalaiduoti, pamiršti, kad jis vyras, negu būdamas tarp vyrų. Jis labiausiai bijo kito vyro paniekos. Mažai moterų niekins vyrą už

silpnumą (daugeliui tai net patinka, nes moteris taip atpažįsta pačią save).

Bet ką daryti, jei šalia nėra vyro (draugo, brolio, tėvo, bendradarbio)? Ne tiek svarbu, kiek vyras turi dukterų. Ar jis gyvena su uošve, motina. Svarbu, kokioje aplinkoje jis būna ne namie. Gerai, jei vyras užsiima vyrišku darbu. Tarkim, krepšininkas, turintis keletą dukterų: moteriška aplinka šeimoje greičiausiai atlieka tik teigiamą, atpalaiduojantį vaidmenį jo gyvenime, tvirtai susietame su vyriška sporto šaka. Tą patį galima pasakyti ir apie verslininkus: paprastai verslas yra labai vyriškas užsiėmimas. Iki valios pabendravęs vyriškoje aplinkoje, vyras su malonumu sugrįš namo, kur laukia vien moterys.

O jeigu vyrą, kuriam reikia palaikyti vyrišką įvaizdį, ir darbe, ir namie sups vienos moterys? Tada gali atsirasti rimtų psichologinių problemų – ir jas kiekvienas vyras sprendžia savaip. Esama tokių vyriško įvaizdžio aspektų, kurių moteris negali atspindėti. Daugelis vyriškų bruožų išryškėja tik bendraujant su kitais vyrais. Norėdamas pasijusti vyru, jis turi atsidurti vyrų draugijoje. Daugelis kaip tik dėl to nuolat vyksta į žygius. Kiti užsiima sportu arba eina medžioti, žvejoti. Dažniausiai vyras vadovaujasi ne tiek meile sportui arba medžioklei, kiek nesąmoningu poreikiu atsidurti tarp kitų vyrų.

Deja, tą patį galima pasakyti ir apie gatvėje besišlaistančias paauglių gaujas, nusikalstamas grupuotes, kurios beveik visuomet susiformuoja „vyrišku principu“. Niekas nežino, kiek nusikaltėlių tapo nusikaltėliais, bėgdami nuo moteriškos aplinkos (neretai tai būna pernelyg rūpestinga, vyriškumą slopinanti motina).

■

Infantilus vyras nesusiduria su problemomis

Tačiau viskas priklauso nuo būsimo vyro auklėjimo, nuo jo charakterio. Toli gražu ne visi vyrai jaučia vyriškos draugijos stygių. Albinas M. panašioje situacijoje jaučiasi komfortabiliai, nors šeimoje irgi vienos moterys: jis pats mėgsta daug kalbėti, jam patinka pokalbiai iš širdies. Jo motina nebuvo griežta, be galo jį mylėjo ir neugdė jo vyriškumo. Dėl to moteriški vyrai neturi problemų atsidūrę tarp moterų, jaučiasi kaip žuvys vandenyje. Jie pasijunta esantys dėmesio centre, jų savimeilę glosto „vienintelio vyro" statusas. Tai jiems primena motinos požiūrį į juos vaikystėje, kai buvo jai pasaulio centru.

Albinas prisipažįsta, kad būdamas tarp žmonos, uošvės, motinos, dukterų ir bendradarbių jaučiasi kaip hareme. Tačiau tai reiškia, kad tokia aplinka leidžia jam išsaugoti vaikišką sąmonės būseną, malonią priklausomybę. Į Švarcnegerio pusę toks vyras nežiūri. Pamačius Stalonę, jo širdis dažniau nepradeda plakti. Jam negėda paverkti ant moters peties ir papasakoti apie savo jausmus, paprašyti patarimo.

Galima sakyti, kad tokiam vyrui moterys (motina, o paskui rūpestinga žmona ir rūpestingos dukterys) neleidžia tapti vyru. Moteris ieško vyro elgesyje savęs pačios, savo bruožų, dėl to daugeliui patinka vyriška silpnybė (kai kurioms moterims tai leidžia jaustis stiprioms!).

Tačiau jei infantiliam vyrui teks moteris, besiilginti vyriško idealo, tada jam gali būti nelengva. Toks vyras, kad ir koks stiprus būtų sielų ryšys, ją nesąmoningai erzins. Šalia turėdama širdingą vyrą, ji vis dėlto slapta svajoja apie tylų ir stiprų partnerį, kuriuo galėtų pasikliauti sunkią valandą. Jei tas troškimas rimtas, mote-

ris neretai palieka infantilų vyrą ir išeina pas tokį, kuris įkūnija jos idealą.

■

Jei jis vienas, o jūsų daug

Psichologo patarimai:

- Nedrauskite jam susitikinėti su kitais vyrais, jei tai pernelyg nedrumsčia jūsų šeiminės laimės (mokyklos draugai, medžioklė, žvejyba).
- Išleiskite jį į žygius, pažaisti krepšinio.
- Nepaverskite jo savo širdies drauge, net jeigu jis yra pasirengęs visada jus išklausyti.
- Pernelyg jo neglobokite, tai jam ne visuomet patinka (jis jaučiasi vaiku).
- Nepamirškite pagirti jo už vyrišką elgesį (ramybė stresinėje situacijoje, teisingai priimtas sprendimas, šaltakraujiškumas.)
- Intymiomis minutėmis atsiduokite jam, užuot vadovavusi pati.
- Net jei jums pačiai patinka vadovauti, nors retkarčiais suteikite jam galimybę pasijusti vyru (tegul jis priims svarbų sprendimą, padarys bute remontą ar pradės savo verslą).

47 situacija

VYRAS DVIEM

Nežinau, kiek tai gali tęstis. Kiek galima slėpti nuo vaikų, kad jų tėvas lankosi pas svetimą moterį.

Kai sužinojau, kad mano vyras turi kitą moterį, buvau šokiruota. Nebuvau pasiruošusi 35-erių likti viena su dviem vaikais ant rankų ir dar be pragyvenimo šaltinio (vyras faktiškai mus išlaikė). Bet blogiausia, kad jį tebemylėjau. Tai mane nustebino. Normaliai moteriai sužinojus tokią naujieną išgaruotų visa meilė, bet man nutiko atvirkščiai. Kentėjau nuo nežmoniško skausmo, bet kai suvokiau savo jausmus, pasirodė, kad už neapykantos vyrui, kuris man buvo neištikimas, slypi meilė. Net neturėjau jėgų iškelti jam scenos, tik verkiau ištisas dienas. Protas man sakė, kad turiu jo nekęsti, bet man visą laiką norėjosi pulti jam ant kaklo. Norėjosi, kad manęs pagailėtų, kaip gailisi primušto šunelio. Kažkokia beprotybė.

Bet siaubingiausia, kad Tomas, mano vyras, iš tiesų ėmė manęs gailėtis. Žmogiškai. Sako, taip, aš kiaulė tavo akyse, išdavikas, aš tai žinau, bet nieko negaliu su savimi padaryti. Eglę, tą moterį, myliu visaip kitaip nei tave. Ir tave myliu. Ar gali taip būti? Nežinau, ką man daryti. Motina, draugės pataria paduoti skyryboms, nesižeminti. Bet aš nerandu jėgų. Be to, ir vyras prašo to nedaryti dėl mūsų vaikų, dėl „mūsų meilės“. Kartais man atrodo, kad jis tyčiojasi iš manęs. Sako, kad esu jam labai reikalinga. Mūsų šeimoje iš esmės viskas išliko, visa mūsų buitis, bendri savaitgaliai, drauge vaikštome į svečius. Kaip tai galima sugriauti? Išliko net intymūs santykiai. Keista, jo kūnas mane ir toliau traukia, nors kartais ir tenka nugalėti pasibjaurėjimą, kai prisimenu tą moterį. Bet jo glėbyje

užsimirštu ir tada visa ta istorija man atrodo kaip slogus sapnas.

Nežinau, kiek tai gali tęstis. Kiek galima slėpti nuo vaikų, kad jų tėvas lankosi pas svetimą moterį. Kai užduodu jam tą klausimą, jis sako, kad „nieko nežino", „laikas parodys", prašo pakentėti. Tikras košmaras. Neva tai aukščiau jo jėgų, duoda suprasti, kad tai turi praeiti. Norėčiau susitikti su ta moterimi, pasikalbėti, bet nežinau, ar verta.

Raminta L., Panevėžys

Kai vyras susiranda kitą moterį, žmona gali atsidurti vienoje iš dviejų situacijų: arba pats vyras sugriauna šeimą, arba tai leidžia padaryti žmonai. Antrasis atvejis psichologiškai kur kas sunkesnis žmonai, jos padėtis tampa nepavydėtina. Maža to, kad ją išdavė, ji dar turi jaustis kalta! Turi tarsi pati savo rankomis griauti šeimą, visa, kas buvo kuriama metų metus, o gal ir dešimtmečius. Tarkim, Ramintos atvejis: ji turi atimti iš vaikų tėvą, pragyvenimo šaltinį. Taip išeina, kad ji apvagia save: vyrą ji tebemyli, leidžia su juo laiką, jis ją patenkina ir intymiai...

Palyginkime šitą situaciją su Nijolės P. išgyvenimais. Suartėjęs su kita moterimi, vyras ėmė pas ją leisti dienas ir naktis, net laisvadieniais kartais dingdavo iš namų. Vaikai jį matė labai retai. Jis ėmė miegoti atskirai, nedavė pinigų (viskas buvo išleidžiama meilužei). Taip jis palengvino Nijolei uždavinį: nepaliko jai pasirinkimo. Ji padavė skyryboms, dabar turi kitą vyrą, o jos buvęs vyras vedė savo meilužę.

Ir Nijolė, ir Raminta priima savo vyro elgesį kaip įžeidimą. Tas įžeidimas dar sunkiau pakeliamas, jei vyras ir toliau lankosi pas kitą moterį. Bet Nijolės kančios tęsėsi neilgai, jos pavydas įgavo ūmios ligos formą ir ji greitai išgijo. *Nijolė sugebėjo palik-*

ti savo kančias praeityje, užversti vieną savo gyvenimo puslapį ir pradėti naują. Raminta lieka pernelyg prisirišusi prie vyro, pernelyg brangina šeimą, ir tai daro jos ligą chroniška. Ji neturi kitos išeities, tik užimti ryžtingesnę poziciją. Juk vyras mato, kad žmona pernelyg brangina jį, vaikus, šeimos atmosferą (o dar kur materialinė priklausomybė nuo jo). Ir jis žaidžia tuo. Tokie vyrai neretai sau galvoja: „Kur ji be manęs dėsis, iš bado nudvės." Tai jiems atriša rankas. Matydami charakterio minkštumą ir žmonos sutrikimą, jie mano, kad galima turėti vieną ar net kelias meilužes. Iš esmės gyventi poligamiškai.

■

Moteris bijo likti be šeimos

Moteris, kuri myli vyrą ir labai brangina šeimą, gali pamėginti išgelbėti šeimą, išsaugoti vyrą. Tačiau viskas priklauso nuo tolesnio vyro elgesio, nuo to, kiek truks tokia situacija (vienas dalykas – mėnesį, kitas – metus). Pasitaiko, kad vyras pats baisiai gailisi silpnumo akimirkų. Daugelyje šeimų, atšventusių auksines vestuves, yra buvę kritinių periodų, kai vyras buvo neištikimas (arba neištikima žmona). Bet jei vyras ir toliau, jums jau sužinojus apie šį ryšį, lankosi pas meilužę, galite visam gyvenimui netekti savigarbos. Galbūt jūs išsaugosite šeimą, bet kokia tai bus šeima? Ar būsite joje savimi? Ar bus laimingi vaikai su tėvu, kuris vakarais išeina pas kitą moterį, kuris meluoja vaikams, kad išeina „su reikalais"?

Ramintos „aš" pernelyg priklauso nuo jai neištikimo vyro. Jeigu ji turėtų prestižinę profesiją, gerai mokamą darbą, asmeninių draugų, ji užimtų stipresnę poziciją. Ir jos vyras turbūt ją priimtų visiškai kitaip. Labiau gerbtų, neleistų sau atvirai lankytis

pas meilužę. Raminta turi pabandyti apmąstyti savo gyvenimą ir rasti išeitį, ji turi susigyventi su mintimi, kad gyvenimas įmanomas ir be Tomo. Vyrai subtiliai jaučia tokius moters pasikeitimus ir neretai liaunasi elgęsi niekšiškai. Tuomet jie pamato, kad visa darosi rimta ir jų „nekalti", kaip jie mano, nuotykiai nėra tokie jau „nekalti".

■

Jei jūsų vyras išeina pas kitą

Psichologo patarimai:

- Pabandykite su juo pasikalbėti atvirai ir sužinoti jo poziciją.
- Pasakykite, kad paduosite skyryboms (net jei nesate tam pasirengusi).
- Jeigu jis sutiks, geriau drąsiai ir neprarasdama savigarbos atlaikykite smūgį (paskui už tai save gerbsite). Jūs neturite jokių šansų, jis tik laukė, kad pati jam pasiūlytumėte.
- Jeigu nuo jūsų pasiūlymo jį ištiko šokas, vadinasi, negalvojo apie skyrybas. Taigi dar turite šansą išsaugoti šeimą.
- Jeigu jį mylite, meilė gali padėti jums pradėti viską iš pradžių. Būtina sąlyga – nutraukti santykius su meiluže.
- Jeigu vyras prašo palaukti, rizikuojate, kad ilgainiui jums teks „vienos iš žmonų" vaidmuo. Po pavydo scenos vyras, jei iš tiesų jus myli, nutrauks ryšį. Jis bijos jūsų netekti.
- Bet kurio atveju neleiskite, kad jis jums primestų kaltės kompleksą. Net jei esate skyrybų iniciatorė, ne jūs, o vyras griauna šeimą. Paprasčiausiai nėra pasirinkimo, jis jus privertė taip pasielgti.

48 situacija

VYRAS TURI VAIKĄ SU PIRMA ŽMONA

Praėjus pusmečiui po mūsų vestuvių, Antanas pranešė, jog dukrai prasideda vasaros atostogos ir jis nori, kad ji pas mus pagyventų (gyvename mano bute).

Tekėdama už Antano, žinojau, kad jis turėjo šeimą. Kad Klaipėdoje gyvena buvusi jo žmona ir duktė. Nenuviliojau jo nuo šeimos – jis buvo laisvas (išsiskyręs), kai mes su juo susipažinome. Jo praeitis man atrodė nesvarbi, mudu gyvenome dabartimi, iš tiesų mylėjome vienas kitą. Kaip aš klydau! Praėjus pusmečiui po mūsų vestuvių, Antanas pranešė, jog dukrai prasideda vasaros atostogos ir jis nori, kad ji pas mus pagyventų (gyvename mano bute) ir kad man jau laikas su ja susipažinti. Vidujai priešinausi tokiam sprendimui. Ne todėl, kad nesugebėčiau pamilti niekuo nekalto vaiko. Tiesiog žinojau: nuo šiol mano iliuzijoms, kad Antano praeitis yra praeitis, ateis galas. Nuo šiol jo praeitis taps dabartimi, visuomet bus mūsų pasaulyje.

Taip ir nutiko. Mergaitė (10 metų) manęs kažkodėl nepamilo, žiūrėjo į mane kaip vilkiūkštis (nors dvi savaites gyveno mano bute!). Antanas sakė, kad nori parodyti dukrai sostinę, supažindinti ją su visomis įdomybėmis. Kaip tik jam buvo atostogos (o aš svajojau, kad vyksime į Juodkrantę!). Jam buvo savaime suprantama, kad aš su viskuo sutinku ir dar jais pasirūpinsiu. Jie išeidavo apie pietus, o grįždavo vėlai vakare. Keletą kartų mes visi ėjome pasivaikščioti, važiavome į Trakus. Vyras eidavo su dukra priekyje, visą laiką su ja bendravo, o aš jaučiausi nereikalinga. Kai dukra išvažia-

vo (jis įsodino ją į traukinį, o motina pasitiko Klaipėdoje), jis manęs paklausė: „Protinga mergaitė, tiesa?“ Ką galėjau atsakyti?

Paskui mums gimė bendras vaikas, mergytė. Nepasakyčiau, kad vyras jos nemyli. Bet myli ją kažkaip paviršutiniškai, kaip kokį žaisliuką. Jis jaučia kaltę pirmajai dukrai. Dėl to jis taip dažnai apie ją galvoja, skambina, perka dovanas, susitikinėja (specialiai važiavo į Klaipėdą, kad pasveikintų su gimimo diena). Jis tarsi ir išsiskyręs, o manęs nepalieka jausmas, kad gyvena su dviem šeimomis...

Rita Ž., Vilnius

Viskas priklauso nuo to, kas per žmogus jūsų gyvenimo palydovas. Yra trys vyrų, turinčių vaiką iš pirmosios santuokos, elgsenos tipai. Vieni vyrai tiesiog pamiršta vaiką, kiti susitikinėja su juo, bet retai (tarkim, kartą metuose, per jų gimtadienį). Pagaliau treti pareiga laiko nuolatos rūpintis savo pamestu vaiku. Būna, kad net tikrina, kokie vaiko pažymiai mokykloje, ką jis skaito ir panašiai. Jų pozicija: „Nors negyvenu su dukra, ji neturi jausti, kad neturi tėvo.“ Ritai, galima sakyti, nepasisekė, ji greičiausiai susidūrė su trečiuoju tipu.

Kodėl Rita šiuo atveju jaučiasi tokia bejėgė (ji net neišdrįso pasakyti vyrui apie savo jausmus)? Kodėl bijome prisipažinti mylimam žmogui, kad jums skaudu matyti vaikus iš jo pirmosios šeimos (toli gražu ne visi vyrai tą supranta)? Mus slegia moralė. Juk vaikas nekaltas, neturime teisės kištis į jo santykius su tėvu, jo atimti. Taip sako protas. O siela (tai yra mūsų pasąmonė) reaguoja visai kitaip.

■

Pasakykite vyrui apie savo jausmus

Jeigu apie savo jausmus vyrui nieko nesakysite, jis jus traumuos metų metus (nieko neįtardamas!). Rita be reikalo nutylėjo, kai jautė kartėlį dėl sugadintų atostogų. Antanas greičiausiai nė neįtarė, kad Rita nebuvo tokia pat laiminga kaip jis. Ar jis žinojo apie jos svajonę kartu važiuoti į Juodkrantę? Apie tai, koks stiprus jos nusivylimas, kartėlis, kad ji turėjo paaukoti atostogas dėl jo dukros?

Jei norite, kad būtų paisoma jūsų jausmų, neslėpkite jų. Tai bendra taisyklė, pritaikoma visais gyvenimo atvejais. Psichika taip sutvarkyta, kad žmogus nesiskaito su kito žmogaus (net ir pačių artimiausių) jausmais, kol jie žinomi tik tiems, kas juos patiria. Jūsų jausmų bus paisoma, kai jie taps kitam realybe.

Moterys, kurios tausoja vyro jausmus ir slepia savo nuoskaudą dėl to, kad pirmosios jo šeimos vaikai užima per daug vietos jų gyvenime, pačios pastato sieną tarp savęs ir vyro. „Iš pradžių jis parsivesdavo dukterį kartą per kelis mėnesius, paskui kartą per mėnesį, o pastaraisiais metais ji praktiškai pas mus gyvena. Stengiuosi ją šiltai priimti, net kasytes supinu, bet mes turime savo vaikų. Kai jos motina sirgo ir mergaitė buvo priversta pas mus gyventi visą mėnesį, nepriešTaravau. Iškart sutikau. Bet dabar motina pasveiko, o duktė toliau gyvena ir pas mus, ir savo namuose. Nakvoja pas mus beveik kiekvieną savaitgalį, – skundžiasi 32 metų Regina iš Kauno.

Žinoma, negalima leisti, kad ribos tarp dviejų šeimų išnyktų. Pati duktė bus dezorientuota, jei nežinos, kur jos namai. Lankymosi tėvo namuose dažnumas turi būti protingas. Vaikui svarbu žinoti, kad jis gali pamatyti tėvą, kai panorės (pavyzdžiui, jam paskambinus), o ne leisti su juo ištisas dienas. Geriau, jei tėvo ir

vaiko iš pirmosios santuokos susitikimai vyksta ne namie: kavinėje, parke, teatre. Visada galima rasti vietą, kur pabendrauti, pasikalbėti.

Esama tarsi dviejų kraštutinumų: pasirodyti beširdei, atstumti vyro vaiką iš pirmosios santuokos (ir tokių moterų pasitaiko) ir visada nusileisti vyro tėviškam instinktui. Jei vyras nesupranta, kad situacija, kurioje gali atsidurti jo dabartinė šeima, yra slidi, reikia jam, neužgaunant jo savigarbos, padėti išsiugdyti tą supratimą.

■

Jeigu vyras turi vaiką su kita

Psichologo patarimai:

- Išsiaiškinkite vyro poziciją.
- Būkite kantri jo jausmams, bet ir nesileiskite jų valdoma.
- Jis turi teisę susitikinėti su savo vaiku, jam padėti materialiai, bet viskas turi turėti saiką.
- Parodykite jam savo nuoskaudą, nusivylimą, jei tas saikas prarandamas. Pasakykite: „Tai tavo, ne mano duktė, privalai tai suprasti. Negaliu reaguoti kaip tu. Juk dabar turi kitą šeimą."
- Neprivalote savo namuose priimti jo buvusios žmonos.
- Viskas priklauso nuo situacijos: jeigu jūs jaučiate nuoširdžią simpatiją ir meilę vyro vaikams iš pirmosios santuokos, vadinasi, esate plačios sielos žmogus ir jums nereikalingi jokie patarimai. Klausykite savo širdies.

49 situacija

VYRIŠKA DRAUGYSTĖ – GRĖSMĖ ŠEIMAI?

Vyras ir toliau susitikinėjo su draugais, važinėjo su jais žvejoti, vaikščiojo gerti alaus į barą. Aš to nesuprantu.

Iš pradžių tik džiaugiausi, kad Juozas, mano vyras, turi tiek draugų. Visada maniau, kad vyriška draugystė nepavojinga (neturiu omeny meilės tarp tos pačios lyties asmenų). Kur kas pavojingiau, kai vyras turi draugių. Per vestuves jo draugai nešiojo mane ant rankų, o aš jaučiausi karaliene. Tačiau po pusmečio viskas pasikeitė. Vyras ir toliau susitikinėja su draugais, važiuoja su jais žvejoti, poilsio dienomis eina gerti alaus į barą, kaip ir iki vestuvių. Aš to nesuprantu. Juk jis dabar vedęs, turi šeimą, o elgiasi taip, tarsi būtų viengungis!

Taip išėjo, kad jo draugai jam svarbiau už mane. Turiu sėdėti viena namie, o jis tuo metu gurkšnoja alų su savo buvusiais bendraklasiais! Galutinai išvedė mane iš kantrybės, kai ėmė vienam draugui padėti statytis namą. Kiekvieną savaitgalį – pas jį. Jei už tai jam būtų mokama, dar suprasčiau. Bet jis dirba už dyką. Sako: „Esame draugai, reikia padėti, jis man irgi kada nors padės, kai reikės." Padės! Dėl to labai abejoju. Jis tiesiog silpno charakterio žmogus, todėl juo ir naudojasi. Nė nežinau, ką man daryti, ko imtis?

Jūratė G., Joniškis

Pirma, ką galima patarti Jūratei, – tai neskubėti. Veikiausiai nuo vestuvių nepraėję nė metai. Šeima – tai naujas gyvenimo būdas, naujas ritmas. Ne kiekvienas vyras sugeba taip greitai atsisakyti ankstesnio gyvenimo būdo, koks buvo įprastas būnant viengungiu. Paprastai buvę draugai iš vyro akiračio dingsta palengva: jie patys veda, išvažiuoja, nutolsta.

Jūratė nieko nesako apie savo ir savo vyro amžių. Jei vyrui 20 metų, tai nieko baisaus, kad jis dar nesusivokė, kokią vietą turi užimti draugai jo gyvenime. Jis dar iki galo nepasijuto šeimos žmogumi (kad taip atsitiktų, reikalingos ir moters pastangos). Paprastai daug kas keičiasi atsiradus vaikui. Šeimos svoris vyro sąmonėje didėja ir jam jau ne taip paprasta išeiti iš namų, atsiranda tėviškas instinktas rūpintis savo namais, vaiku. Kol kas Jūratės vyras elgiasi kaip viengungis, jis kol kas įprato prie savo šeiminio statuso.

Tačiau jei Juozui apie 30 metų (o gal ir daugiau), tuomet yra realus pagrindas skelbti pavojų. Vyriška draugystė tarp užkietėjusių viengungių atlieka visai kitą vaidmenį negu draugystė tarp jaunuolių. Bėgant metams šeimos neturintis vyras įpranta atramos ieškoti bendraudamas su tokiais pat kaip jis. Susidaro tarsi kokia vienišų (besijaučiančių vienišais) vyrų brolija. Su savo nerašytais ritualais, reguliariais susitikimais, su tipiškais pokalbiais. Nereti atvejai, kad ir šeimas sukūrę vyrai toliau renkasi drauge, eina išgerti, važinėja į žūklę, medžioklę ir kartais aptarinėja savo žmonas.

Paskutinis momentas ypač pavojingas, nes užuot mokęsis išsiaiškinti nesusipratimus šeimoje vyras pripranta nešvarius baltinius skalbti viešumoje. Pasakodamas draugams apie savo žmoną, jis tarsi keršija jai už patirtą pažeminimą, gydo savo savimeilę. Bet tokia išdavystė tik sustiprina jo priešiškus jausmus žmonai. Auga praraja tarp sutuoktinių.

Linas B. dažnai pykdavosi su žmona, be to, dažnai barnių priežastimi būdavo seksualinio pobūdžio problemos. Trenkęs durimis, jis išeidavo pas draugus. Užsisakę po didelį bokalą alaus, draugai imdavo aptarinėti savo žmonas. Suprantama, kodėl jie taip brangino savo vyriškus susitikimus: taip jie „vyrišku žvilgsniu į moteris" gydė savo savimeilę. Ar reikia aiškinti, kad tas žvilgsnis buvo ciniškas, kartais tiesiog vulgarus, o žodžiai necenzūriniai? Tie susitikimai baigėsi – žmona galiausiai paliko Liną, o jo draugas pats metė šeimą, susirado kitą moterį.

■

Draugai užpildo vakuumą

Jeigu tarp jūsų ir sutuoktinio yra tikras sielų ir dvasinis ryšys, vyrui niekada nebus poreikio ieškoti atokvėpio kitur. Būna vyrų, kurie tiesiog nesugeba sukurti tokia ryšio su moterimi. Vis dėlto labai dažnai susiduriame su nepastebimu atitolimu, nenoru dvasiškai dirbti, prasiskverbti į žmogaus, su kuriuo gyvenate, problemų, kompleksų, išgyvenimų pasaulį. Taip pamažu atsiranda vakuumas, ir jį kai kurie vyrai mėgina užpildyti bendravimu su kitais vyrais (jeigu neieško meilužės!).

Algimantas svajojo tapti kino režisieriumi, bet jam taip ir nepavyko sukurti savo filmo. Šiandien jis vadovauja dramos būreliui, rašo pjeses, bet jų niekas nestato. Jam jau daugiau nei trisdešimt, ir gyvenimas atrodo be perspektyvų. Jis tapo irzlus, jo nuotaika nuolat prasta. Pastaruoju metu jis ėmė išgėrinėti. Ar supranta jį žmona? Ji protestuoja prieš jo „degradaciją", kaip ji tai vadina. Bet kai Algimantas pamėgino jai paaiškinti, kas dedasi jo sieloje, tai ją kažkodėl smarkiai suerzino. Ji vyro troškimą tapti režisieriumi laiko juokingu.

Rezultatas: Algimantas reguliariai susitikinėja su vyrais iš bohemos. Šie jį puikiai supranta, suranda jam reikalingų žodžių, padrąsina, dvasiškai palaiko. Netrukus Algimantas neišlaikė ir ėmė skųstis draugams savo žmona. Ir čia jis surado visišką supratimą! Nors jis tebegyvena šeimoje, nebeieško ten supratimo ir užuojautos, praraja didėja. Perspektyvos niūrios: vargu ar tokia šeima gali ilgai egzistuoti.

Ar galite jam padėti tapti kino režisieriumi? Žinoma, ne. Tačiau galite suprasti jo troškimą, jo jausmus, jo vidinį konfliktą. O tai jau daug, kad atsirastų pasitikėjimas ir kad vyras imtų ieškoti palaikymo šeimoje, o ne kažkur pas draugus.

■

Normali vyriška draugystė:

- jis susitikinėja su draugais nereguliariai,
- susitikę draugai prisimena praeitį, linksmus epizodus, juokauja,
- jūs asmeniškai pažįstate jo draugus,
- jis stengiasi organizuoti susitikimus taip, kad neaukotų jūsų, šeimos interesų,
- nepavojinga, jeigu su draugais jį sieja vien dalykiniai santykiai.

Pavojinga vyriška draugystė:

- susitikimai reguliarūs ir gana dažni (tarkim, kartą per savaitę),
- susitikimai ilgi (daugelį valandų, o ir per visus laisvadienius),
- susitikus aptarinėjamos žmonos, draugės,
- susitikimų tonas irzlus, niūrus: jei juokiamasi – tai piktai,

- jis vengia jus supažindinti su savo draugais,
- kai prašote jo pasilikti namie, jis trenkia durimis ir vis tiek išeina.

50 situacija

VYRO DRAUGĖ

Paprastai, kai sakoma „vyro draugė“, turima omenyje jo meilužė. Bet jeigu ji tiesiog draugė?

Daug girdėjau apie meilužes, kurios sugriauna šeimą, bet kad vyras turėtų draugę? Niekados nebūčiau patikėjusi, kad tai įmanoma, jei pati nebūčiau su tuo susidūrusi. Mano vyras Vytas susipažino su ja būdamas studentas kažkokiame žygyje po Pamyrą. Dar iki pažinties su manimi. Padėjo jai žygyje (fiziškai ji buvo silpna, mažutė, smulkutė). Paskui grįžęs į Lietuvą palaikė su ja santykius – suremontuodavo jai čiaupus, lygintuvus, elektros lizdus. Prisiekinėja, kad myli mane, o jai puoselėja tik briliškus jausmus. Ji gyvena viena su motina invalide dviejų kambarių bute, dabar jai daugiau nei trisdešimt.

Ta keista draugystė tęsiasi jau dešimt metų. Kai ji suserga, jis viską meta ir važiuoja pas ją. Kartais net veža jai valgyti! Kalba apie kažkokias paslaugas, kurias ji jam darė praeityje, kai jis sirgo ir vienas gulėjo bendrabutyje. Ji neva važinėdavusi pas jį kasdien, slaugė kaip brolį.

Negaliu to suprasti. Ji jam ne sesuo, ne giminaitė. Mane toks jo prisirišimas prie tos moters žeidžia. Dėl to ne kartą esame susipykę. Turime du vaikus, dirbu trijuose darbuose, uždirbu dukart daugiau negu jis. Reikia rūpintis vaikais, namu, o ne svetimais žmonėmis. Įdomiausia, kai susirgo jo tikra sesuo, vyras pas ją nenuvažiavo. Paskui paaiškino savo elgesį tuo, kad sesuo turi vyrą, ji ne vieniša, turi kas ją slaugo. Ar normalus toks prisirišimas prie svetimo žmogaus? Ką daryti šioje situacijoje?

Marija K., Klaipėda

Paprastai, kai sakoma „vyro draugė“, omeny turima jo meilužė. Tačiau Marija nekaltina vyro neištikimybe, jos išpažintyje nėra pavyduliavimo. Vis dėlto ji sutrikusi. Mes žinome, kaip elgtis tipinėse situacijose: jei Vytas turėtų meilužę, Marija greičiausiai elgtųsi pagal įprastą scenarijų. Skandalas, nuoskauda, įžeista moteriška savimeilė... Bet mes nežinome, kaip elgtis situacijoje, kai vyras kitai moteriai jaučia ne seksualinę trauką, patiria net ne platonišką meilę, o kažką panašaus į brolišką jausmą.

Moralės normos diktuoja mums pagarbiai žiūrėti į nesavanaudiškus poelgius, krikščionišką gailestingumą, dėkingumą. Šia prasme Marijos vyro pozicija – nepriekaištinga. Jis padeda vienišai moteriai, kurios motina invalidė, kuri ir pati kadaise jam vienintelė padėjo kaip sesuo! Ką blogo jis daro?

Tačiau tie krikščioniški jausmai nepatinka Marijai (o kokiai žmonai patiktų?). Ką visa tai reiškia? Jei Vytautas gyventų vienas, tada jokios problemos nebūtų. Tačiau jis pats turi šeimą ir vaikų, kurie reikalauja dėmesio, rūpinimosi, laiko. Iš esmės atlikdamas pareigą tai moteriai, jis neatlieka pareigų savo šeimai. Ir tuo jį kaltina Marija.

Paprastai, kai žmogus sukuria šeimą, jis kardinaliai pasikeičia. Keičiasi jo buvusios pareigos, požiūris į tai, kuo jis turi rūpintis. Pavyzdžiui, jei sūnus visą savo laisvą laiką skirdavo tėvams, rūpinimuisi jais, dabar jis ne nusisuka nuo tėvų (nors būna ir taip), o rūpinasi jais kur kas mažiau. Ir tai suprantama – dabar turi naujų įsipareigojimų. Ar jis nebejaučia dėkingumo tėvams, nebėra geras sūnus? Anaiptol ne!

Lygiai taip pat ir jo buvę ryšiai su draugais, kolegomis, bendraklasiais turi iš esmės pasikeisti. Trumpai tariant, jo paties šeima turi atsidurti jo dėmesio centre.

■

Infantilus vyras lieka viengungiu

Tačiau taip nutinka tik subrendusiems vyrams. Jei vyriškis infantilus, jei laiku nesuvyriškėjo, būna, kad jis neturi šeiminiam gyvenimui reikalingų įgūdžių. „Nesuprantu, kaip jis taip gali, – skundžiasi Gitana D. – Jo buvusi bendraklasė, su kuria kadaise draugavo, paskambino, paprašė trumpam priglausti jos dukrą, kuri atvažiavo studijuoti Klaipėdos universitete. Aš, kvailė, sutikau. O mergužėlė jau trečią mėnesį pas mus gyvena, niekaip negali susirasti buto. Vyras sako, kad negali išvyti jos į gatvę. Neva ta jo mokyklos draugė blogai apie jį pagalvos."

Kaip ir Vytas, Gitanos vyras neturi supratimo, kad jo buvę ryšiai, praeitis neturi įsiterpti į jo šeimą. Subrendusiems vyrams pareiga savo paties šeimai visada svarbesnė negu tiems, kurie yra jo praeities dalis iki sukuriant šeimą. Žinoma, nekalbama apie tuos atvejus, kai ką nors ištinka nelaimė, kai reikalinga skubi pagalba; tuomet ima veikti aukščiausi moralės įstatymai (bet ir tuomet žmogus atsižvelgia į savo paties šeimą, o ne veikia negalvodamas).

Infantilus vyras elgiasi taip, tarsi jis neturėtų šeimos. Vytas prieš vesdamas padėdavo savo draugei buityje (tam tikra prasme pakeisdamas jai vyrą), bet ir vedęs, tapęs tėvu vis dar „atlieka savo pareigą".

■

Vyras ieško silpnos būtybės

Kas jam užkrovė šią pareigą? Kodėl vyriškis nori padėti savo draugei? Aišku, kad taip bendraudamas su drauge jis ieško to,

ko jam trūksta šeimoje. Dažniausiai taip būna šeimose, kuriose vyras nejaučia savo svorio, kur viskam vadovauja žmona. Šalia valingos žmonos vyras nesijaučia vyru. Vieni protestuoja, rodydami savo paties valią, prasideda ilgas karas (barniai, skandalai), kuris dažnai nuveda iki skyrybų. Kiti – infantilūs, silpno charakterio vyrai (labai dažnai tai vienturčiai sūnūs, kuriuos užgoždavo motina), – susitaiko. Bet tuomet jie ieško atokvėpio. Jeigu ne šalia žmonos, tai šalia kokios nors meilužės verksnės vyriškis vis dėlto realizuoja savo poreikį „būti vyru". O jeigu jis nesiryžta, nesugeba susirasti meilužės? Tada lieka „draugė". Tai beveik visuomet būna silpna būtybė, kuriai reikia pagalbos.

Taigi priespaudą patiriantis vyras pats nori būti stiprus! Jis suranda sau trapią būtybę, kuri pagaliau priklauso nuo jo...

■

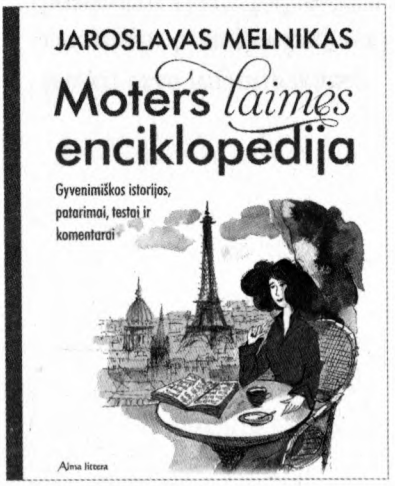
Jūsų vyras turi draugę

Psichologo patarimai:

- Pirmiausia pasidžiaukite, kad tai ne meilužė.
- Paklauskite savęs, ar ne per daug jį spaudžiate, ar nesilaikote pozicijos „esu visada stipri".
- Įsidėmėkite, kad „stipri" moteris, kuri niekada neverkia, neleidžia vyrui pajausti savo svorio.
- Nedrauskite jam padėti savo draugei, bendrauti su ja (jis apkaltins jus beširdiškumu), o veikite gudriai: pasistenkite pati pasikeisti, kad vyrui kiltų noras rūpintis jumis kaip silpna būtybe (tai neįvyks staiga, jausmai keičiasi palengva).
- Žiūrėkite, kad viskas vyktų neperžengiant sveiko proto ribų: viena, jeigu jis kartą per pusmetį pagelbsti draugei sunkio-

se situacijose, o kita, jei jis kasdien perka jai parduotuvėje pieną. Tuomet būtina rimtai pasikalbėti.

- Jei jūs vis dar dvasiškai artimi, pabandykite surasti progą ir pasiskųsti vyrui, papasakoti apie savo jausmus. Kartais toks nuoširdus pokalbis padeda vyrui pažvelgti į save iš šalies ir įveikti savo infantiliškumą.



Jaroslavas Melnikas
MOTERS LAIMĖS ENCIKLOPEDIJA

Iš ko susideda moters laimė?

Žinomas rašytojas ir populiarių psichologijos skilčių įvairiuose Lietuvos ir Prancūzijos leidiniuose autorius Jaroslavas Melnikas šioje knygoje mėgina atskleisti moters laimės paslaptis.

Dvylikoje skyrių pateikiama daugiau nei trys šimtai patarimų, testų, gyvenimiškų istorijų ir komentarų. Knyga padės ugdyti savigarbą ir asmeninę laisvę, įveikti baimes ir prisijaukinti vienatvę, tvarkytis su buitimi ir pinigais, tobulinti santykius su mylimuoju ar sutuoktiniu, artimaisiais, draugėmis ir, svarbiausia, tapti savo likimo šeimininkėmis.

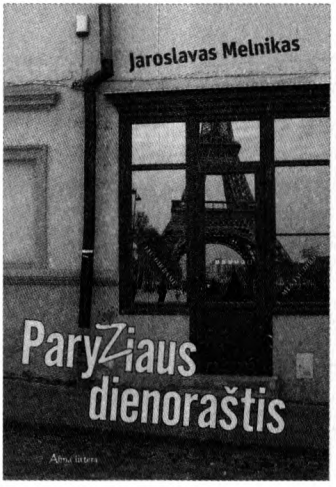
Jaroslavas Melnikas
GYVENK BE KOMPLEKSŲ

Ar visada išdrįstame būti laisvos? Kodėl mus kartais valdo baimės ir kompleksai? Kaip juos atpažinti ir įveikti?

Mane visada jaudino moters siela ir jos jausmai.
Ši knyga – tai dar vienas bandymas įminti moters pasaulio paslaptis ir pasidalyti tuo, ką jau esu atradęs.

Lietuvos moterys nepaprastai gražios ir protingos. Rašydamas knygą „Moters laimės enciklopedija“ joms linkėjau laimės. Šįkart norėčiau pasikalbėti apie dar vieną didelę vertybę – laisvę.

Jaroslavas Melnikas



Jaroslavas Melnikas
PARYŽIAUS DIENORAŠTIS

Gyventi prancūziškai

Gyvendamas Paryžiuje, galvoju apie Vilnių.
Gyvendamas Vilniuje, galvoju apie Paryžių.
Norėčiau, kad Vilniuje atsirastų daugiau magijos,
kad jis būtų amžina šventė – kaip Paryžius.
Kaip tai padaryti?

Paryžiaus magija kuriama genialiai paprastai.
Gyventi prancūziškai – tai būti laimingam.
Man regis, supratau, kur slypi prancūzų laimės
paslaptis. Noriu pasidalinti šiuo žinojimu su
skaitytojais.

Jaroslavas Melnikas

Melnikas, Jaroslavas

Me-126 Ramybė problemiškame pasaulyje : 50 nepaprastų situacijų ir patarimai, kaip jas lengvai išspręsti / Jaroslavas Melnikas. – Vilnius : Alma littera, 2015. – 264 p.

ISBN 978-609-01-2121-4

Žinomas rašytojas ir psichologas, bestselerių „Paryžiaus dienoraštis“, „Moters laimės enciklopedija“ ir „Gyvenk be kompleksų“ autorius šįkart atsigręžia į kiekvienam aktualų klausimą: kaip išsaugoti ramybę, kai gyvenimas lekia pašėlusiu greičiu ir be perstojo pakliūvam į stresą keliančias situacijas? Knygoje – net 50 dažniausiai mums nerimą keliančių situacijų ir veiksmingi būdai joms išspręsti.

UDK 159.947.2+159.923.5

Jaroslavas Melnikas

RAMYBĖ PROBLEMIŠKAME PASAULYJE

50 nepaprastų situacijų ir patarimai,
kaip jas lengvai išspręsti

Redaktorė *Vita Dalmantaitė*
Korektorė *Svajonė Venslovienė*
Knygos dizaino autorius *Agnius Tarabilda*
Maketavo *Zita Pikturnienė*

Tiražas 1600 egz.
Išleido leidykla „Alma littera“, Ulonų g. 2, LT-08245 Vilnius
Interneto svetainė: www.almalittera.lt
Spaudė AB spaustuvė „Spauda“, Laisvės pr. 60, LT-05120 Vilnius
Interneto svetainė: www.spauda.com

Skaitydami šią knygą susidursite su įvairiausiais gyvenimiškais klausimais, atpažinsite save ir įgysite žinių, kurios padės išsaugoti ramybę sudėtingomis aplinkybėmis.
Juk problemos niekada nesibaigia. Svarbu išmokti jas spręsti!

Jaroslavas Melnikas

Mūsų gyvenime nėra nie vertingesnio už ramybę. Tik būdami ramūs esame patys savimi. Bet kaip pasiekti ir išsaugoti ramybę?

Vyras negali susirasti darbo. Dukra susvetimėjo. Išvydote pirmąsias raukšles ir išsigandote senatvės. Vyras lanko pirmąją žmoną. Tapote apkalbų taikiniu. Per šventes arba atostogaujant užplūdo nerimas. Jaudinatės dėl senstančių tėvų ir nežinote, ką daryti su netikėtai aplankiusiu liūdesiu.

Gyvenimas lekia pašėlusiu greičiu ir kasdien esame atakuojami streso. Žinomas rašytojas ir psichologas Jaroslavas Melnikas aptaria 50 dažniausiai mums nerimą keliančių situacijų ir siūlo paprastus atsakymus į sudėtingus klausimus.

Knygoje – konkretūs ir netikėti patarimai, kurie padės išsaugoti ramybę net sunkiausiais atvejais!

9 786090 121214

www.almalittera.lt

knygų klubas

Tapkite Knygų klubo nariu!

- Naujausios ir populiariausios knygos
- Ypatingi pasiūlymai
- Knygų pristatymas į bet kurį pasaulio kraštą

www.knyguklubas.lt